



PHARE program Europske unije za Hrvatsku

PRIRUČNIK ZA VRŠNJAČKE EDUKATORE/ICE

**MOJ IZBOR JE
PREVENCIJA**
PREVENTION 4 LIFE



Projekt je financirala
Europska unija



Projekt je provela
ZORA, za nenasilje i ljudska prava

**PRIRUČNIK ZA VRŠNJAČKE
EDUKATORE/ICE**
MOJ IZBOR JE PREVENCIJA



ZORA, za nenasilje i ljudska prava, 2009.

UREDILA: Marina Kolar

NA IZRADI PRIRUČNIKA RADILI: Marina Kolar, Kristina Mlinarić,
Josip Špicar

RADIONICE PROVODILE: Kristina Mlinarić i Marina Kolar

ILUSTRACIJE: Elizabet Sklepić, Rilind Čočaj (vršnjački edukatori)

FOTOGRAFIJE: udruga ZORA - radionice za vršnjačke edukatore/ice u
sklopu projekta "Moj izbor je prevencija"

IZDAVAČ: ZORA, A. Schulteissa 19, ured 68., 40000 Čakovec

www.udrugazora.hr / edukacija.udrugazora.hr / zora@udrugazora.hr

GRAFIČKO OBLIKOVANJE: ACT Printlab d.o.o., Čakovec

TISAK: ACT Printlab d.o.o., Čakovec

NAKLADA: 500 kom

*Veliko hvala mr.sc. Vesni Haluga i dipl.inf. Darku Radanović iz Odsjeka
za Europske integracije Međimurske županije na potpori na projektu kao i
pomoći oko prevođenja te lektoriranja tekstova.*

Ova publikacija nastala je uz financijsku potporu Europske unije i
Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.



Ova publikacija proizvedena je uz financijsku pomoć Europske
unije. Sadržaj ove publikacije je isključiva odgovornost udruge
ZORA i ni pod kojim uvjetima ne odražava stav Europske unije.

SADRŽAJ

1. UVOD /05/

2. ZAŠTO RADIONICA KAO NAČIN RADA? /08/

3. TEHNIKE RADA /14/

4. RADIONICE /28/

- radionica 1 - suradnja i timski rad, nenasilna komunikacija i aktivno slušanje
- radionica 2 – spol/rod, prevencija nasilja u vezama i obitelji
- radionica 3 – uvod u spolno i reproduktivno zdravlje
- radionica 4 – HIV & vršnjački pritisak
- radionica 5 – kontracepcija, radioničarski tip rada i javni nastup (ToT)
- radionica 6 – tehnike za trening trenera/ica (ToT) i akcijski plan

5. EVALUACIJE /144/

6. O TEMAMA... /149/

- nenasilna komunikacija i aktivno slušanje
- spol/rod
- spolno i reproduktivno zdravlje
- spolno prenosive infekcije
- metode kontracepcije

7. RJEČNIK /178/

8. LITERATURA /191/

1. UVOD



PREDGOVOR

Drago nam je što Vam možemo predstaviti priručnik za vršnjačke edukatore/ice udruge Zora, koji je nastao kao rezultat intenzivnog rada u sklopu projekta "Moj izbor je prevencija".

Tijekom ožujka, travnja i svibnja 2009. održale smo ukupno 24 jednodnevnih radionica s 56 učenika i učenica iz svih 5 srednjih škola iz Čakovca.

Na interaktivan način obrađivali smo slijedeće teme: suradnja i timski rad, nenasilna komunikacija i aktivno slušanje, spol/rod, nasilje u obitelji/vezama, spolno prenosive infekcije, HIV, kontracepcija, vršnjački pritisak i tehnike za trening trenera/ca.

Radionice je uspješno završilo ukupno 46 budućih vršnjačkih edukatora/ica s kojima je napravljen akcijski plan njihovih aktivnosti. Izvođenje aktivnosti trenutno je u tijeku.

U tu svrhu pripremljen je ovaj priručnik, koji će im poslužiti kao edukacijski alat, ali i kao lijepa uspomena.

Ponosne smo na prvu generaciju Zorinih edukatora i edukatorica, koje su se pokazali/le kao pravi/e pokretači/ce pozitivnih promjena u ovoj zajednici.

Nadamo se da će vam biti korisno i zabavno koristiti ga koliko je bilo i nama.

Zorin tim

Marina, Kristina, Josip

O PROJEKTU

Moj izbor je prevencija

ZORA, za nenasilje i ljudska prava

Partner: Međimurska županija

Škole suradnice: Ekonomska i trgovačka škola; Gimnazija; Gospodarska škola; Tehnička, industrijska i obrtnička škola i Gospodarska škola Čakovec

Cilj projekta "Moj izbor je prevencija" je prevencija nasilja u mladenačkim vezama i unaprjeđenje seksualno reproduktivnog zdravlja kroz sustavnu interaktivnu edukaciju učenika 1. i 2. razreda srednjih škola iz Međimurske županije.

Projekt je financijski podržan od: **Europske unije** - Phare programa 2006. (Enabling the Civil Society Sector for active contribution in the pre-accession process in the Area of Youth Participation), **Međimurske županije** i **Ministarstva znanosti, obrazovanja i športa**.

Udruga Zora je neprofitna i nevladina organizacija koja djeluje sa svrhom zaštite ljudskih prava i razvojem ljudskih sloboda, odbacivanjem nasilja i razvijanjem nenasilnih metoda koja djeluje od 2003. godine.

Edukacijski projekti koje Zora provodi izvode se uz visoku potporu i partnerstvo Odsjeka za Europske integracije Međimurske županije.

2. ZAŠTO RADIONICA KAO NAČIN RADA?



Zašto radionice kao način rada?

Cilj ovakve vrste edukacije je potaknuti mlade da stječu znanje, šire vidike, razvijaju vještine i stavove na interaktivan način.

Želja nam je potaknuti mlade da uče jedni od drugih, informiraju se o činjenicama i kreiraju svoje mišljenje, da sudjeluju i reagiraju koristeći svoje znanje, kako bi ukazali na nepravde i nejednakosti.

Želimo izazvati reakciju, potaknuti na razbijanje tabu tema, kako bi ljudi prestali misliti da se ne trebaju baviti stvarima s kojima nemaju doticaj (npr. HIV pozitivni ljudi).

Važno je shvatiti da svi mi kreiramo svijet u kojem živimo, i samim time smo odgovorni. Stoga se educirajte, uključite mozak, srce i ruke i potaknite promjene - prvo kod sebe, a onda i kod drugih.



NA KOJI NAČIN UČIMO?

Postoje tri načina stjecanja znanja: formalno, neformalno i informalno učenje.

Formalno obrazovanje se ostvaruje kroz obrazovne ustanove, a cilj je dobiti diplomu.

Neformalno obrazovanje označava organizirane procese učenja usmjerene na osposobljavanje odraslih osoba za rad, za različite socijalne aktivnosti, te za osobni razvoj.

Neformalno obrazovanje odvija se u velikoj mjeri kroz civilne organizacije i većinom je interaktivnog karaktera.

Informalno učenje je ono koje stječemo "usput" tj. odnosi se na aktivnosti u kojima odrasla osoba prihvaća stajališta i pozitivne vrednote te vještine i znanja iz svakodnevnog iskustva i raznolikih drugih utjecaja i izvora iz svoje okoline.

SUDJELOVANJE

Kroz sudjelovanje mladi razvijaju razne sposobnosti, uključujući sposobnost donošenja odluka, aktivnog slušanja, empatije i poštovanja drugih, preuzimanja **odgovornosti za vlastite odluke i djela**.

Uloga trenerice je da pomogne ili olakša mladima sudjelovanje u procesu učenja.

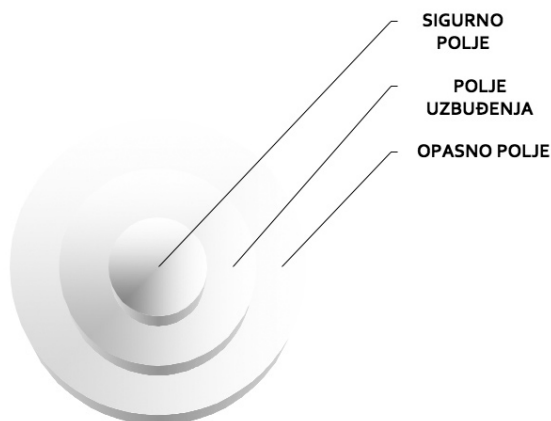
Iskustveno učenje

1. **faza:** Doživljavanje (aktivnost, "djelovanje")
2. **faza:** Razmjena dojmova i zapažanja o onome što se dogodilo
3. **faza:** Promišljanje
4. **faza:** Uopćavanje (raspravljanje o obrascima i o tome kako se ono što su ljudi naučili odnosi na "stvarni svijet")
5. **faza:** Primjena (korištenje naučenog, mijenjanje starog ponašanja)

Primjena naučenog - koristimo samo

- 20% od onog što samo slušamo ili čujemo i
- 40% od onog što čujemo i vidimo i
- 80% onog što sami otkrijemo za sebe i sami isprobamo.

POLJA UČENJA



SIGURNO POLJE- Ljudi se osjećaju ugodno, ležerno, ne paze i ne uče pretjerano

POLJE UZBUĐENJA- počinje učenje, ljudi počinju pratiti, čuju nove stvari, vode se diskusije, najviše se uči

OPASNO POLJE – izrečene stvari ostavljaju dojam na nas, može nam biti nelagodno, postajemo svjesni nekih stvari..

- ✓ *Ovo nije samo logičan rezultat procesa učenja, već i bitno sredstvo utvrđivanja novog znanja, vještina i stavova što predstavlja osnovu za novi ciklus učenja.*

SURADNIČKO UČENJE

Suradnja je zajednički rad na postizanju zajedničkih ciljeva. U suradničkom učenju sudionici/ce zajedno rade na rezultatima od kojih će imati koristi i oni sami i svi ostali članovi skupine.

Prednosti suradničkog učenja:

- pomaže razvijanju sposobnosti rješavanja problema i sposobnosti zaključivanja
- poboljšava odnose među članovima skupine i podiže vlastito samopoštovanje.

Suradničko učenje promovira veću učinkovitost i bolje rezultate. Ono je u potpunoj suprotnosti s učenjem koje njeguje natjecateljski duh.

Natjecateljsko učenje promovira vlastite interese, nepoštivanje drugih i aroganciju pobjednika.

Pobjednik radi protiv ostalih kako bi postigao cilj koji može ostvariti jedna osoba ili samo njih nekoliko, dok ostatak tj. gubitnici, najčešće gube motivaciju i samopoštovanje. Kod suradničkog učenja svi su pobjednici.

Rad u grupama jedan je od oblika suradničkog učenja.

RAD U GRUPAMA

Tijekom rada u grupi sudionici/ce međusobno surađuju, nadopunjuju se, kombiniraju svoje vještine i sposobnosti kako bi zajednički došli do cilja ili rješenja.

Rad u grupi potiče odgovornost i razvija komunikacijske vještine. U grupi se trebaju slušati i uvažavati tuđa mišljenja, ističu se vlastita mišljenja i ideje.

Kada sudionici surađuju, dolaze do ciljeva prije nego kad se natječu.

- ✓ ***U radu u grupi, jako je važno uvažavati svačije mišljenje. Ako se netko osjeća izostavljenim, možda se neće slagati s onime što je grupa donijela kao odluku.***

TEHNIKE RADA U GRUPAMA

Grupa mora znati na koje pitanje treba dati odgovor ili koji je problem koji pokušavaju riješiti.

POSTAVLJANJE OSNOVNIH PRAVILA

Jako je važno da svi u skupini razumiju osnovna pravila za sudjelovanje u aktivnosti. Na primjer, svatko bi trebao preuzeti dio odgovornosti za aktivnost, svatko bi trebao dobiti mogućnost da govori, da ga se sasluša, te da sudjeluje. Nitko ne bi trebao biti prisiljen govoriti nešto što ne želi. Razgovarajte o osnovnim pravilima, dogovorite se oko njih i zajednički ih formulirajte na početku rada s razredom ili skupinom.

Pravila rada na radionici donose svi sudionici/e zajedno.

Pravila se donose na samom početku rada, prije nego se počne s konkretnim vježbama.

Provodi se brzo mozganje: sudionike/ce se pita koja pravila im trebaju da bi se osjećali ugodno i mogli pratiti radionicu. Pravila trenerica zapisuje na flipchart papiru, a zatim se zalijepe na vidljivom mjestu (zid, vrata).

Ukoliko se netko ne pridržava pravila, grupa zajednički donosi kaznu.

Za manja kršenja pravila dovoljno će biti ispričati se svima, zaplesati na pjesmu koju grupa odabere, a u slučaju zaista teških kršenja pravila, moguće je osobu isključiti iz radionice (npr. dolazak na radionicu u alkoholiziranom stanju i dr.).

Pravila vrijede za sve sudionike/ce u grupi (uključujući trenerice) u svim situacijama i ne mijenjaju se tijekom trajanja treninga.

Opća pravila su najčešće:

1. **Pravilo kruga** – svi sudionici/e, uključujući i trenere/ice, sjede u krugu, i na taj način svako u grupi ima istu mogućnost izražavanja, i svi vide i čuju jedni druge.
2. **Pravilo slušanja** – dok jedan/na govori, ostali slušaju
3. **Pravilo povjerljivosti** – ono što sudionici/ce iznose tijekom radionice, treba i ostati na radionici (ovo se posebno odnosi na situacije u kojima se iznose osobna iskustva)
4. **Ne koristimo uvredljivi govor na radionici**
5. **Tolerantnost prema mišljenjima drugih (nema ismijavanja, izrugivanja)**
6. **Pravilo sudjelovanja** – na radionici nema promatrača, svi podjednako sudjeluju
7. **Pravilo poštivanja dogovorenog vremena** – važno je da se poštuje dogovoreno vrijeme, što znači da treneri/ice i i sudionici trebaju doći u dogovoreno vreme, kao i da nema odlazaka tokom radionice, osim u slučaju kada se to najavi. Isto vrijedi i za vrijeme trajanja pauza, sudionici/e se moraju u dogovoreno vrijeme vratiti sa pauze.
8. **Pravo na dalje** – ukoliko netko od sudionika/ca ne želi sudjelovati ili se izraziti o nekoj temi ili aktivnosti, ima pravo da kaže "dalje".
9. **Tokom radionice mobilni telefoni su isključeni/stišani**
10. **Pušenje je dozvoljeno samo u pauza**

3. TEHNIKE RADA



BRZO MOZGANJE (engl. brainstorming) je dobar način da se bez trenutnog vrednovanja uvede nova tema i da svi daju ukratko svoje mišljenje o njoj.

Brzo mozganje je proces u kojem se od sudionika traži da nude ideje i prijedloge povezane sa određenom temom spontano i bez puno razmišljanja o tome kako će predstaviti ideje.

Trenerica u početku pomaže i govori sudionicima da ne postoje pravila: prijedlozi mogu biti ozbiljni, smiješni, neobični ili kontroverzni, sve dokle god se drže zadane teme.

Važno je reći da sudionici ne bi trebali komentirati da li je nečiji doprinos točan ili pogrešan, dobar ili loš.

Brzo mozganje može pomoći:

- kod stimuliranja kreativnosti i osjećaja doprinosa kod sudionika
- kod određivanja podataka koje grupa sudionika može analizirati
- kod postavljanja temelja za grupnu diskusiju
- jer sudionici međusobno uče o svojim idejama (jedni od drugih)

Neke stvari koje je važno imati na umu kada provodimo brzo mozganje :

- Prihvatite svačiji doprinos – nemojte odbijati ili kritizirati prijedloge
- Pokušajte brzo mozganje učiniti brzim tako da ljudi govore svoje “prve reakcije”
- Može pomoći ako jedan od trenera/ica ili volonter/ka zapisuje odgovore na flipchart dok drugi/a potiče sudionike/ice da odgovaraju
- Ponudite primjere, ako se vježba oduži...
- Ako vi ili drugi sudionici ne razumijete neke riječi zamolite sudionike da ih objasne

ZIDNE NOVINE

Razlika između zidnih novina i brzog mozganja je u tome što kod zidnih novina plakat s naslovom možete zalijepiti na zid, a sudionicama podijelite post-it papiriće i date im nekoliko minuta za razmišljanje.

Nakon toga pišu svaku misao na jedan papirić. Prezentirati se može tako da svatko zalijepi na plakat i pročita svoju misao, ili pak nakon što svi zalijepe, jedna osoba pročita sve misli zajedno.

RAD U MANJIM SKUPINAMA

U ovoj tehnici rada, manje grupe sudionika/ca rade zajednički na rješavanju nekog zadatka. To potiče timski rad i suradnju, te doprinos svakog pojedinca.

Postoje razne vježbe kojima možete podijeliti veliku grupu na manje (pa čak i najobičnijim brojanjem 1, 2, 3 – jedinice zajedno, dvojke zajedno...). Na kraju grupa po grupa prezentira svoje rezultate i zaključke. Vrijeme rada određuje trener/ica, ovisno o temi na kojoj radite.

IGRA ULOGA

Igra uloga kratka je dramska igra u kojoj sudionici/ce glume pojedine uloge. Važna je u radu s mladima jer imitira stvarni život te im omogućuje da se stave u situaciju koja im je do sada bila nepoznata, na taj način približava im se neki problem i poboljšava razumijevanje situacije. Također joj je cilj i potaknuti suosjećanje prema ljudima koji se u takvim situacijama nalaze.

Igra uloga često je unaprijed napisana te je trenerica čita i "vodi" likove. Kroz priču trenerica nije glumica već osoba koja vodi sve likove, a s kojima sudionici interagiraju (pričaju, bore se ili što već). Također, uloga voditeljice je da svojim opisivanjem i događajima koje nameće likovima vodi neku priču koja je samo njoj i njemu poznata (tj. sudionici ne znaju unaprijed što će se dogoditi).

Igru uloga koristite veoma oprezno. Kao prvo, bitno je na kraju dati sudionicima vremena da se isključe iz uloge i vrate u stvarni život. Kao drugo, svatko treba poštivati osjećaje pojedinaca i socijalnu strukturu skupine. Na primjer, kada uz pomoć igre uloga želite analizirati probleme žrtava nasilja, morate biti pažljivi i uzeti u obzir da možda netko od sudionika/ica ima takvo iskustvo. Također, budite svjesni stereotipiziranja.

Igra uloga otkriva što sudionici misle o drugim ljudima kroz način na koji ih glume ili imitiraju. Gluma je ujedno ono što ove aktivnosti čini

i zabavnima! Korisno je osvrnuti se na provedenu aktivnost pitanjem: *"Mislite li da su ljudi koje ste glumili stvarno takvi?"* Uvijek je korisno podsjetiti sudionice/ke da je potrebno neprekidno, kritički promotriti sve informacije. Možete ih, između ostalog, pitati kako su došli do informacija na kojima su temeljili izgradnju karaktera lika kojeg su glumili.

JOŠ NEKE TEHNIKE RADA:

- izražavanje kroz slike (fotografije, stripovi i crtani filmovi, crteži, kolaži), filmove, videosnimke, radijske drame, simulacije, pantomime...

ENERGIZERI (VJEŽBE ZA PODIZANJE ENERGIJE)

Energizeri su različite igre/vježbe koje se koriste na radionicama. Možemo ih koristiti ujutro kako bi se sudionici razbudili ili tijekom radionice između vježbi, a služe za podizanje razine energije ili poboljšanje raspoloženja nakon zahtjevnih i emocionalno iscrpnih aktivnosti.

VJEŽBE ZA "RAZBIJANJE LEDA"

Ovakve aktivnosti su prikladne kao "razbijači leda", koriste se da se sudionici predstave jedni drugima i da se bolje upoznaju. Neke aktivnosti mogu se prilagoditi za korištenje kao energizeri između tema na radionicama, kako bi sudionicima osigurali odmor.

DISKUSIJE

Rasprave su dobra prilika za vježbanje slušanja i govorenja, kao i drugih vještina skupnog rada koje su važne za poštivanje tuđih prava. Važno je da skupina ne bude prevelika kako bi svi mogli sudjelovati. Ako je prevelika, tj. ako u njoj ima više od petnaest, dvadeset osoba, bolje ju je razdijeliti u manje skupine za raspravu. Kako biste potaknuli interakciju i sudjelovanje, posjednite sudionike u krug ili polukrug tako da se mogu međusobno vidjeti.

Raspravite i zajednički se dogovorite s cijelom skupinom o ovim općim smjernicama:

- Dvije osobe ne smiju istovremeno pričati.
- Zabranjeno je davanje zlobnih komentara ili bilo kakvo izrugivanje.
- Neka svatko govori o temi sa svog stajališta i iskustva, bez poopćavanja; tj. treba koristiti izjave "ja..." tipa.

Imajte na umu da će vjerojatno biti više od jednog "pravog" odgovora. Dogovorite se da će, kad govorite o osjetljivim temama, sve ostati strogo povjerljivo. Svatko ima pravo šutjeti i ne sudjelovati u raspravi o određenoj temi, ako tako želi.

TIMSKI RAD

Tim se može definirati kao manja grupa ljudi s komplementarnim znanjima i vještinama, koji rade zajedno kako bi ostvarili cilj za koji se smatraju zajednički odgovornima.

TIMSKE ULOGE:

- Koordinator
- Pokretač
- Izvršitelj
- Kreativac
- Istraživač mogućnosti
- Promatrač-procjenjivač
- Timski radnik
- Finalizator

SUOČAVANJE S PROBLEMIMA NA RADIONICI

Aktivnosti rijetko kad proteknu točno onako kako ste planirali ili onako kako su opisane u priručniku! To je ujedno i nagrada i izazov rada u aktivnostima koje zahtijevaju aktivno sudjelovanje. Morate reagirati na sve što se događa i stalno biti na oprezu.

Problem 1

Sudionici/ce radionica ometaju rad (na primjer: šaptanje, bacanje stvari, lutanje po sobi).

Moguće rješenje

- Zadajte im neku ulogu, zadaću: pisanje ideja ili odgovora na flipchart, pomaganje u mjerenju vremena
- Izbjegavajte kontakt očima s njima, ali krenite i stanite pokraj ili iza njih
- Zamolite ih da stanu
- Jedana od trenerica neka ih odvede van na time-out
- Ustanovite sistem za upozorenje: nakon tri upozorenja, sudionik/ca mora napustiti radionicu

Problem 2

Sudionici/ce radionica ulaze prekasno, kasne.

Moguće rješenje

- Počnite na vrijeme, čak i kada nisu svi prisutni
- Odredite nekoliko sudionica/ka da budu odgovorni za one koji kasne

Problem 3

Jedan sudionik/ca je dominantan/na u raspravi.

Moguće rješenje

- Zamolite njega/nju da pomogne u pisanju bilješki sa rasprave ili da napiše važne točke na flipchart
- Zamolite nju/njega da bude odgovoran/na za osiguravanje da svi sudjeluju (na primjer, ohrabrivanje sramežljivih ljudi)
- Istaknite i kažite kada se osoba ponavlja ili zamolite sudionike da doprinose raspravi samo kada žele reći neke nove stvari
- Podijelite svakom od sudionika/ca određeni broj kamenčića ili

zrna graha: svaki puta kada osoba sudjeluje, stavlja kamenčić u zdjelu. Kada više nema kamenčića, nema više priliku za replike u ovoj vježbi/radionici

Problem 4

Što ako sudionici aktivnosti postave pitanje na koje ne znam odgovoriti?

Moguće rješenje

Nitko ne očekuje da jedna osoba zna odgovore na sva pitanja. U redu je reći da nešto ne znate i uključiti sudionike u zajedničko traženje odgovora.

Možete problem predstaviti cijeloj skupini postavljajući pitanje: *"Što vi mislite o ovome?"*

Također je važno sjetiti se da su odgovori na pitanja o ljudskim pravima često složeni. Ne možemo na složena moralna pitanja odgovoriti samo s "da" ili "ne". S obrazovnog stajališta znati postaviti pitanje jednako je važno kao i odgovoriti na njega. Obrađujući složenu problematiku pružate priliku mladima da o njoj razmisle. Opskrbljujete ih znanjem, vještinama i stavovima koji će im dobroći kad se susretnu s takvim problemima u budućnosti.

Problem 5

Problemi s vremenom – premalo ili previše vremena

Moguće rješenje

Pažljivo planirajte i ne pretrpavajte satnicu. Ako aktivnost traje duže nego što ste predvidjeli,

pokušajte je skratiti, ali ipak ostaviti dovoljno vremena za raspravu.

Ako pak imate previše vremena, nemojte pokušavati rastegnuti raspravu – napravite stanku ili organizirajte kratku aktivnost kojom ćete podići raspoloženje u skupini.

Glavna tema pokrivena na radionicama često pokreće veliki interes, te možda neće biti dovoljno vremena da bi se posvetilo svim problemima i pitanjima sudionika. Jedan način kako se treba nositi s ovim jest postavljanje mjera koje će osigurati da će sudionici dobiti informacije ili odgovore nakon radionica.

Kultura primanja/davanja povratne informacije

Povratna informacija (eng. feedback) je reakcija na nešto što je netko rekao ili učinio. Može biti pozitivna ili negativna. Vaš je zadatak pomoći sudionicima da se nauče vještini davanja i primanja povratne informacije. Prečesto ljudi shvaćaju povratnu informaciju kao destruktivnu kritiku, iako to možda i nije bila namjera onoga koji ju je uputio. Dvije su ključne riječi važne pri upućivanju povratne informacije, a to su "poštovanje" i "argumenti".

Kada dajete povratnu informaciju - kritički komentirate, bitno je poštovati drugu osobu, usredotočiti se na ono što je on/ona rekla i obrazložiti svoje gledište.

Bolje je reći: „*Nikako se ne slažem s onim što si upravo rekao/rekla zato što...*“, nego: „*Kako možeš biti tako glup, ne vidiš li da...?*“

Mnogi ljudi olako daju negativne komentare, što može povrijediti osobu kojoj je komentar upućen.

Vaša je uloga, kao trenerice, osigurati da sudionici daju povratne informacije koje ohrabruju. Na primjer:

- zahtijevanjem da svaka povratna informacija započne pozitivnom izjavom;
- poštivanjem druge osobe, a ne davanjem zlobnih komentara;
- usmjeravanjem pažnje na ponašanje, a ne na osobu;
- obrazlaganjem onoga što se govori;
- preuzimanjem odgovornosti za ono što se govori uporabom „ja“ izjava

Primiti povratnu informaciju je teško, posebice ako se s njom ne slažete. Vaša je uloga pomoći sudionicima da uče iz vlastitih iskustava, da osjete da imaju potporu i da ih se ne omalovažava.

Potaknite sudionike da pažljivo odslušaju cijeli kritički komentar, a ne da odmah počnu braniti sebe ili svoja stajališta. Jako je bitno i da shvate što točno želi reći osoba koja daje povratnu informaciju, te da uzmu vremena za procjenu i vrednovanje onoga što je rečeno prije negoli to prihvate ili odbace.

EVALUACIJA

Cilj evaluacije je sakupljanje informacija od sudionika/ca o zadovoljstvu / nezadovoljstvu onime što se tijekom radionice dogodilo te zatvaranje treninga, oproštaj.

Evaluacija treninga je posljednji korak u kružnom toku treninga. Cilj evaluacije treninga je usmjeren na unapređenje provedbe treninga, na predodžbu konačnog efekta treninga na sudionike. Evaluacija se obično događa na kraju treninga, no moguće je raditi brze procjene na kraju svake vježbe. Također, poželjno je napraviti evaluaciju nakon određenog vremena, kako bismo procijenili efekte usvojenih znanja i vještina u svakodnevnom radu. Evaluacijom naglašavamo ono što su sudionici/ce naučili, a istovremeno kao trenerice dobivamo povratnu informaciju koja nam je potrebna za daljnji rad.

Evaluacija treba biti usmjerena na:

- sadržaj treninga i dizajn;
- kompetentnost trenera;
- znanje i vještine sudionika/ica;
- prostoriju i opremu za trening;
- rezultate treninga

PRIMJERI ENERGIZERA

Pisanje vlastitih imena ili brojeva od 1- 10

Cilj:

Poticanje sudionika/ica na kretanje i zabavu

Tijek vježbe:

Zamolite sudionike da ustanu i osigurajte da nisu preblizu jedni drugima. Recite im neka se pretvaraju da su im lijeva ili desna ruka olovke ili kemijske i neka napišu svoja imena ili brojeve od 1 do 10 u zraku koristeći ruke.

Zatim im recite da zamijene ruku i sa drugom opet napišu ime ili brojeve u zraku.

Recite sudionicima da sada koriste jedno od svojih stopala za pisanje imena ili brojeva u zraku.

Nakon toga neka koriste svoje glave za pisanje imena ili brojeva u zraku. Na kraju, recite sudionicima da koriste svoje trbuh da napišu imena ili brojeve u zraku.

Ovo nije uže!

Cilj:

Sudionici se kreću i zabavljaju

Materijali:

Uže ili vezica dužine oko 1 metar

Tijek vježbe:

Zamolite sudionike da stanu u krug i stave uže u sredinu kruga.

Objasnite da će svaka osoba pretvoriti uže u nešto drugo i dajte slijedeće upute:

Jedan sudionik/ca dolazi u sredinu kruga, uzima uže i kaže: *"Ovo nije uže, ovo je..."*

Kada imenuje što je, treba demonstrirati njegovu upotrebu.

Pokažite sudionicima na što mislite, na primjer možete reći: *"Ovo nije uže, ovo je zmija"* i tada se spustite na zemlju i skližete uže uokolo.

Kada je prva osoba gotova sa demonstracijom, opet postavi uže na tlo i vraća se na mjesto.

Druga osoba tada podiže uže i kaže: *"Ovo nije uže, ovo je..."* i demonstrira to. Na primjer, *"Ovo nije uže, ovo je udica."*

Ako dvoje ljudi istovremeno krenu prema užetu i jedno od njih je već imalo prilike da bude u sredini kruga, osoba koja još nije bila je prva na redu.

Nastavite s igrom dok svi sudionici koji žele sudjelovati to i učine ili sve dok vam vrijeme ne istekne.

Napravimo ovo!

Cilj:

Sudionici se kreću i zabavljaju

Tijek vježbe:

Zamolite sudionike da počnu hodati po dvorani. Nakon nekoliko minuta, objasnite im da ćete glasno, sa entuzijastičnim glasom izvoditi fizičku aktivnost. Na primjer *"Idemo se skejtati!"*

Nakon što ste najavili aktivnost, svi u sobi bi odmah trebali glasno i

entuzijastičnim glasom vikati "DA!", dok izvode tu zadanu aktivnost. Zatim recite sudionicima da se jedan po jedan mijenjaju te nude i izgovaraju aktivnosti.

Svaki puta grupa na izgovaranje aktivnosti odgovori i viče "Da!", i provodi novu aktivnost.

Svaki sudionik može predložiti nešto novo u bilo koje vrijeme.

Nastavite tako dugo dok više ne bude prijedloga ili dok vrijeme ne istekne.

Prelazak na drugu stranu

Cilj:

Sudionici se kreću i zabavljaju

Tijek vježbe:

Zamolite sudionike da se smjeste na jednu stranu sobe, jedan pokraj drugoga.

Recite im da će se u ovoj vježbi jedan po jedan kretati na drugu stranu sobe uz jedinstvene pokrete.

Objasnite im da nitko ne bi smio ponavljati pokret ili način kretanja koji je netko prije njih koristio kako bi došao na drugu stranu sobe.

Ponudite im primjer: *"Ja bi mogao hodati do druge strane sobe sa rukama na glavi."*

Slijedeća osoba bi mogla skakati na jednoj nozi do druge strane. Budite kreativni i smišljajte inovativne načine kako doći do druge strane sobe.

Nastavite tako dugo dok svi sudionici ne prođu na drugu stranu sobe

Plešite uz glazbu!

Cilj:

Sudionici se kreću i zabavljaju

Materijali:

Glazba, različite udaraljke poput zvečki, činela i bubnjeva

Tijek vježbe:

Zamolite sudionike da se stanu u krug. Recite im da će se kretati po sobi uz glazbu.

Ako će sudionici koristiti udaraljke, zamolite jednu osobu da započne ritam, a ostale osobe neka joj se pridruže. Ako koristite snimljenu glazbu, pustite kazetu ili CD da svira.

Zamolite jednog sudionika/cu da uđe u sredinu kruga i napravi jedan plesni pokret. (Vi možete početi ovu aktivnost tako da demonstrirate pokret). Zamolite druge sudionike da kopiraju pokret. Recite slijedećem sudioniku da uđe u krug i da demonstrira drugi plesni pokret. Drugi sudionici neka kopiraju njegov pokret i neka ponavljaju i prvi plesni pokret. Recite trećem sudioniku da uđe u krug, demonstrira još jedan plesni pokret, a ostali neka kopiraju njegov/njezin pokret i ponavljaju prva dva plesna pokreta. Nastavite sa igrom tako dugo dok su sudionici zainteresirani.

PRIMJERI EVALUACIJE

Evaluacija 1

Zamolite sudionike/ce slijedeće:

Molimo vas dovršite slijedeće rečenice sa riječima ili frazama koje najbolje opisuju vašu reakciju na radionicu

Danas na radionici...

Osjećam da sam najviše želio/la sudjelovati kada:

Ključna lekcija koju sam naučio/la bila je...

Trenerice su bile...

Atmosfera se može opisati kao...

Slijed, tijek aktivnosti je bio...

Da ja vodim radionicu, ovo bih učinio/la drugačije:

Današnju radionicu ocijenio/la bi kao (zaokružite odgovor):

Jako loša Loša Prosječna Dobra Jako dobra

Hvala vam za vaš doprinos!

Evaluacija 2

Molimo vas zaokružite odgovor koji najbolje odražava vaš osjećaj za svako pitanje:

1. Aktivno sam slušao/la što su teneri/ice govorili/le.

Ne Ponekad Da

2. Aktivno sam slušao/la što su drugi sudionici/ce govorili/le

Ne Ponekad Da

3. Razmatrao/la sam ideje drugih pažljivo čak i kada su one bile drugačije od mojih.

Ne Ponekad Da

4. Radio/la sam kao član/ica tima.

Ne Ponekad Da

5. Aktivno sam sudjelovao/la u vježbama.

Ne Ponekad Da

6. Osjećam da sam doprinjeo/la učenju ostalih sudionika/ca.

Ne Ponekad Da

8. Uspio/la sam reći stvari za koje sam osjećao/la da su važni za trenere/ice i ostale sudionike/ce.

Ne Ponekad Da

Evaluacija 3

1. U kojoj mjeri je radionica ispunila vaša očekivanja?

2. Što smo učinili danas da vam je bilo korisno?

3. Što smo učinili danas da vam nije bilo korisno?

4. Kako smo se nosili s problemima koji su se pojavili tijekom današnje radionice (ako se jesu)?

5. Kako bi ocijenili rad trenerica? Postoji li nešto što bi trebalo unaprijediti?

6. Postoji li nešto o čemu bi željeli više saznati na slijedećim radionicama?

Evaluacija 4

1. Koji dio današnje radionice vam se čini najviše zanimljivim?

2. Koji dio današnje radionice vam se čini najmanje zanimljivim?

3. Kad bi trebali/le reći trenericama jednu korisnu informaciju ili vještinu koju ste naučili na današnjoj radionici, što bi to bilo?

4. Kako biste opisali/le atmosferu na radionici?

5. Kad bi vi vodili radionicu, što bi učinili drugačije?

Evaluacija 5

Ovaj tip evaluacije može se napraviti tijekom zatvaranja radionice:

1. Pošaljite uokolo dvije različite boje papira, na primjer crvene i plave.
2. Recite svakom sudioniku/ici da uzmu po jedan papir od svake boje. Objasnite im da će pisati nešto na svaki papir, ali ne trebaju pisati svoja imena.
3. Zamolite sudionike/ce da napišu jednu stvar koja im se jako svidjela ili koju su jako cijenili na radionici na (crveni) papir.
4. Zatim recite sudionicima/cama da napišu jednu stvar za koju bi željeli da je bila drugačija na radionici na (plavi) papir.
5. Kada svi sudionici/ce završe sa pisanjem, sakupite papire.
6. Zahvalite sudionicima/cama za njihov doprinos i zajamčite im da ćete pažljivo razmatrati njihove povratne informacije/feedback.

Evaluacija 6

1. Sveukupno, ovu radionicu bih ocijenio/la kao (zaokružite odgovor koji najbolje izražava vaše mišljenje):

Jako loša Loša Prosječna Dobra Jako dobra

2. Kako bi ocijenili/le pristupačnost trenera/ica prema sudionicima (Zaokružite svoj odgovor):

Jako loša Loša Prosječna Dobra Jako dobra

3. Kako biste ocijenili/le znanje trenera/ica o zadanoj temi? (Zaokružite svoj odgovor):

Jako loše Loše Prosječno Dobro Jako dobro

Evaluacija 7

1. Što vam se najviše sviđalo na radionici?
2. Što vam se najmanje sviđalo na radionici?
3. Kakvu korist ste imali od sudjelovanja na ovoj radionici?
4. Što bi se trebalo poboljšati u slijedećim radionicama?
5. Želite li još što komentirati u vezi radionica? (Koristite poleđinu papira za komentare)



4. RADIONICE

RADIONICA 1

SURADNJA I TIMSKI RAD, NENASILNA KOMUNIKACIJA I AKTIVNO SLUŠANJE

Uvod u radionicu:

- predstavljamo teme koje ćemo danas obrađivati te metodologiju rada
- radimo krug predstavljanja, kako ulazimo u dan i kako se osjećamo
- što se desilo na prošloj radionici?
- ponavljamo dogovorena pravila rada
- koja su nam očekivanja od ove radionice?

✓ ***Važno je ujutro podijeliti s grupom kako ulazimo u dan – mogu postojati različiti razlozi za nečiju neaktivnost***

KAKO SE ZOVEŠ?

Materijali: krep (pik) traka, markeri

Tijek vježbe:

Sudionici sjede u krugu i počevši od jedne osobe, svi u krug se predstavljaju i kažu kako su dobili svoje ime te što ono znači. U krug se pošalje krep (pik) traka i markeri i sudionici pišu svoje ime i zalijepe ga na majicu tako da ga ostali vide.

DOGOVOR O ZAJEDNIČKOM RADU, PRAVILA RADA

Pravila rada na radionici donose svi sudionici/e zajedno.

Pravila se donose na samom početku rada, prije nego se počne s konkretnim vježbama.

Provodi se brainstorming: sudionike/ce se pita koja pravila im trebaju da bi se osjećali ugodno i mogli pratiti radionicu. Pravila trenerica zapisuje na flipchart papiru, a zatim se zalijepe na vidljivom mjestu (zid, vrata).

Ukoliko se netko ne pridržava pravila, grupa zajednički donosi kaznu. Za manja kršenja pravila dovoljno će biti ispričati se svima,

zaplesati na pjesmu koju grupa odabere, a u slučaju zaista teških kršenja pravila moguće je osobu isključiti iz radionice (npr. dolazak na radionicu u alkoholiziranom stanju i dr.)

Pravila vrijede za sve sudionike/ce u grupi (uključujući trenerice) u svim situacijama i ne mijenjaju se tijekom trajanja treninga.

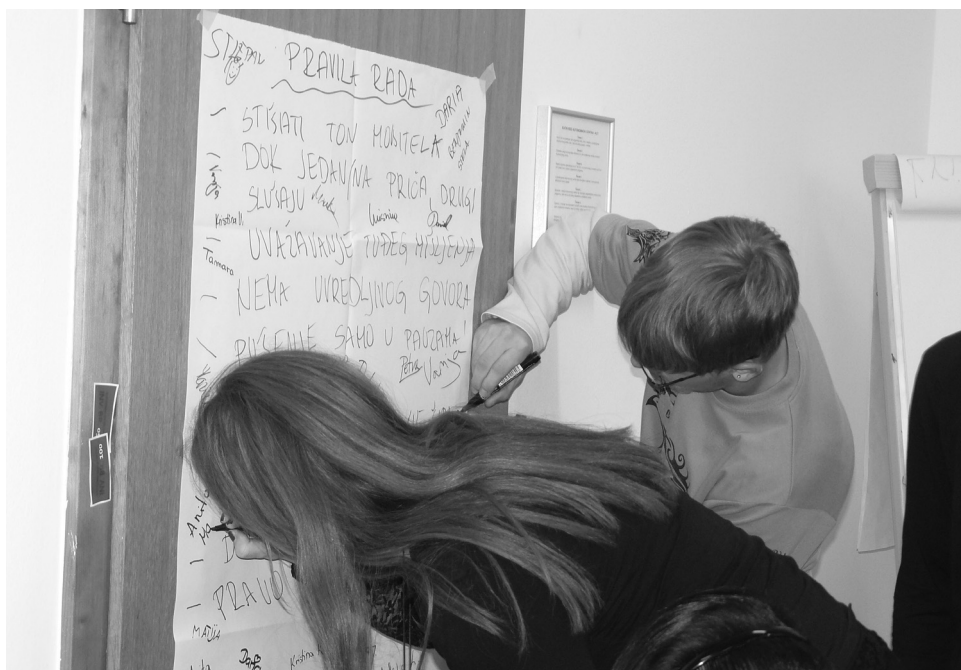
DONOŠENJE PRAVILA RADA

Materijali:

Flipchart papir s naslovom "Pravila rada"

Tijek vježbe:

Pitajte sudionike/ce što bi ostali sudionici i vi trebali učiniti kako bi osigurali uspješan zajednički rad tijekom radionice, te što im je potrebno kako bi to ostvarili. Zapišite odgovore na flipchart i zalijepite na vidljivom mjestu. Neka se svi sudionici markerima potpišu na pravila rada (oko teksta).



PREDSTAVLJANJE U PAROVIMA

Tijek vježbe:

Sudionike podijelimo u parove pomoću brojki 1-6 i 1-6 (ovisno o broju sudionika).

Recite im da imaju 4 minute da razgovaraju sa svojim parom te da saznaju i zapamte što više stvari o njemu/njoj. Moraju saznati ime, hobi, interese i sl. 2 minute govori jedna, a nakon toga 2 minute druga osoba.

Nakon toga u krug svi prezentiraju ono što su zapamtili o svom paru.

OČEKIVANJA

Materijali: *post it papiri u 2 različite boje, 2 flipchart papira s naslovima "Što očekujem od radionice" i "Što očekujem od ciklusa radionice?"*

Cilj: Cilj ove vježbe je izražavanje strahova i nada sudionika pred cijelom grupom, što je istovremeno pomoć drugima da izgovorena očekivanja uzmu u obzir.

Tijek vježbe :

Sudionici/ce dobiju post-it papire u 2 različite boje.

Na jednom trebaju napisati svoje odgovore na pitanje **"Što očekujem od radionice?"**, a na drugom odgovore na pitanje **"Što očekujem od ciklusa radionice – s čime bi bio sretan/sretna da dobijem nakon ciklusa radionice?"**

Za pisanje im dajte 3 minute. Zatim jedan po jedan ustaju i lijepe svoje post-it-e na flipchart, čitajući ih naglas.

- ✓ ***Ispisivanje očekivanja na papir je korisno i radi korištenja u krajnjoj evaluaciji treninga, putem uspoređivanja dobivenih rezultata sa planiranima, ali i kao podsjetnik trenerskom timu i samim sudionicima tijekom treninga.***

ŠTO OČEKUJEM OD RADIONICE?

- očekujem dobru i poticajnu atmosferu
- steći nove prijatelje
- dobro upoznavanje i povezivanje
- voljela bih da se bolje upoznamo, da svatko poštuje tuđa mišljenja
- danas očekujem lijepo druženje, upoznavanje novih ljudi i zabavu!
- očekujem dobru komunikaciju sa svima
- razmjenu novih iskustava
- timski rad

- da bude korisna za sudionike/sudionice
- dobru i poticajnu atmosferu
- upoznavanje novih ljudi i komunikacija s onima koji imaju različita mišljenja
- da razumijem ostale sudionike te da se svi bolje upoznamo i sprijateljimo
- izgradnju dobrih temelja za daljnji rad
- dobru komunikaciju među grupom
- da saznam što više o temama: nasilje u vezama, obitelji i kako da na neki način spriječimo to nasilje
- da se dobro upoznamo i opustimo i dobro zabavimo i već u početku nešto novo naučimo
- upoznavanje i probijanje leda
- da svi aktivno sudjeluju u radionici i iznose svoje mišljenja
- upoznavanje s članovima radionice te o temama koje će se nastaviti u 6 tjedana
- lakše smirivanje situacije prilikom bilo kakve vrste nasilja
- svladati zadani sadržaj
- dobre diskusije i ugodan rad
- znati koristiti naučeno

ŠTO OČEKUJEM OD CIKLUSA RADIONICA?

- međusobno pomaganje i uzajamnu pomoć
- zanimljive teme
- naučiti nešto pametno i korisno
- mlade, osviještene ljude spremne na reagiranje
- zabranjeno ruganje i ismijavanje
- naučiti bolje komunicirati s drugima
- očekujem da dam svoj maximum; prezentiram sebe u najboljem svijetlu
- novo iskustvo; obogaćivanje vlastite osobnosti
- da razvijem nove mogućnosti i poglede na različitosti karaktera
- dobre diskusije
- dobru zabavu
- promjene kod sudionika/ca

- očekujem da na ovoj radionici sebi i drugima približim situaciju u kojoj se danas nalazimo, te sve probleme vezane uz nasilje i zlostavljanje
- za 2 mjeseca očekujem da ću nešto novo naučiti i saznati. Nadam se da bude super!
- da sudionici implementiraju aktivnosti, da aktivno djeluju!
- bolja suradnja s drugima, da mogu nekome prenijeti znanje i iskustvo
- osnaživanje i obogaćivanje da bude poticaj sudionicima za pokretanje promjena
- dobiti odgovore na neke dileme
- nove ideje i motivaciju za dalje
- da ću naučiti više cijeniti tuđe mišljenje
- znanje i iskustvo u vođenju radionica, bolje komuniciranje i poznavanje problematike mladih
- nove informacije i suradnju
- lakši pristup ljudima kojima treba pomoć
- preuzimanje inicijative
- promjene i napredak kod sudionika/ica
- akciju
- povećanje znanja
- timski rad
- suradnju
- da ćemo se kroz razgovor i igru bolje upoznati, izmjenom iskustva pronaći zajednička mišljenja i stajališta i da na kraju stvorimo jedan pravi timski način rada i djelovanja
- dobiti dovoljno korisnog znanja koje mogu primijeniti
- da postanemo dobri edukatori/ce
- puno novih informacija i zanimljiv program
- razumijevanje prema drugima
- jaku motivaciju za dalje
- povezivanje
- kvalitetniji odnos s vršnjacima
- rješavanje nekih problema i da na kraju dođemo do zaključaka
- da do kraja ciklusa u radionicu unesem neki svoj „štih“
- prihvatiti druge iako su različiti od nas
- naučiti nove tehnike za vođenje radionica

- da mi koristi u budućem zanimanju
- da ostanem s društvom u kontaktu
- promjene i edukaciju sudionika/ca
- da sudionici/ce dobivena znanja primjenjuju u svakodnevnom životu i situacijama
- da naučimo kako se „obraniti „ od nasilja te još više o prevenciji nasilja te da nam na svim radionicama bude ugodno i zabavno
- edukaciju o nasilju i temama koje mladi vole
- da postignemo dobre rezultate i da ono što ovdje naučimo možemo prenijeti drugima u životu



BACANJE LOPTICE + PRIDJEVI

Materijali: Tri papirnate ili jako lagane loptice za svaku grupu od približno 8 do 12 osoba

Cilj: Pomaže sudionicama da lakše zapamte imena jedne drugima i vježbaju komunikacijske vještine

Tijek vježbe:

Pripremite loptice za upotrebu u bilo koje vrijeme tijekom vježbe.

Neka grupa (od 8 do 12 sudionika) stane u krug.

Recite sudionicima da ćete u ovoj igri pokušati jedne drugima zapamtiti imena.

Započnite tako da svi u krugu, jedna po jedna osoba izgovara svoje ime . Ponovite postupak još jedanput ili dva puta i napomenite sudionicima da polako i jasno izgovaraju svoja imena, kako bi mogli zapamtiti bar neka imena.

Objasnite da će na početku osoba koja drži lopticu izgovoriti ime jedne osobe iz grupe i nakon toga dodati lopticu toj istoj osobi. Pokažite kako se to radi.

Nastavite s objašnjavanjem: osoba koja primi lopticu mora ostvariti kontakt očima s drugom osobom iz grupe, izgovoriti njeno ime i dodati lopticu. Ako zaboravite nečije ime, zamolite osobu kojoj želite dodati lopticu da vam ga ponovi. Pazite da lopticu uvijek dodajete istoj osobi te da svi dobe lopticu kod bacanja.

Započnite igru.

Nakon nekoliko minuta, kada sudionice zapamte imena, dodajte drugu lopticu i recite grupi neka nastavi igru s dvije loptice. Nakon par minuta, dodajte treću lopticu.

Sudionice trebaju ciljati svako dodavanje loptice i izgovoriti ime osobe kojoj dodavaju. 10 do 15 puta, bez da ispuste loptice iz ruku. Ako loptica padne na pod, moraju početi iz početka. U igri se moraju koristiti sve tri loptice. Nakon nekog vremena polako uzmite treću, pa drugu, pa prvu lopticu iz igre (može u džep, tako da grupa ne primijeti).

Diskusija

Kada završite s igrom dodavanja loptice, pitajte sudionike/ice kako su se osjećale tijekom igre. Pitajte ih na što ih igra asocira.

Zatim nastavite s idejom kako se dodavanje loptice može smatrati metaforom za to kako komuniciramo u ulozi vršnjačkih edukatora.

Pitajte sudionice/ke što je bilo potrebno kako bi vježba bila uspješna.

To može uključivati ostvarivanje kontakta očima, dozivanje nekoga po imenu, uzimanje u obzir da osoba mora biti spremna za primanje loptice (ili poruke), direktno bacanje loptice, bacanje u trenutku kada ne dolazi druga loptica itd...

- ✓ ***Istaknite kako je jedna od najvažnijih vještina u vršnjačkoj edukaciji dobra komunikacija. Predložite vršnjačkim edukatoricama da zapamte ovu igru kao vodič za vlastito preispitivanje komunikacijskih vještina u radu s mladima.***

Komentari...

- kad je bila jedna loptica svi smo pretpostavljali i znali kad bude došla do nas jer smo čekali da vele naše ime. Kad ih je bilo više, više nitko nije znao kaj treba raditi i počele su padati. Nastao je kaos. zato je važna koncentracija i to da svi znaju kaj moraju raditi i kad to moraju raditi.
- kad je jedna loptica pala, poremetio se niz, cijeli proces
- za timski rad komunikacija treba biti uspješna, svi moraju znati kaj moraju raditi
- moramo biti spremni i na neočekivane stvari. To se često dešava i u komunikaciji.

KRUGOVI KOMUNIKACIJE

Tijek vježbe:

Podijelite sudionike u parove. Polovica sudionika neka formira unutarnji, a druga polovica vanjski krug. Parovi sjede na stolicama i gledaju jedan prema drugome. Sudionici u unutarnjem krugu su osobe "A", a u vanjskom krugu osobe "B". Recite im da će međusobno komunicirati na različite načine.

Prvi zadatak: osoba "A" priča o nečemu što nije privatno (o školi, glazbi, kućnim ljubimcima i sl.), a osoba "B" je sluša, ne daje nikakvu povratnu informaciju ili znakove da je doživljava (Npr. samo gleda ravno kroz nju). Dajte sudionicima 2-3 minute za ovaj zadatak. Nakon prvog zadatka, sudionici u vanjskom krugu pomiču se za jedno mjesto u lijevo i formiraju se novi parovi.

Drugi zadatak: osoba "B" dobije zadatak da priča bez prestanka, ali je osoba "A" ne smije slušati (ne gleda je, radi nešto drugo, priča na mobitel, gleda uokolo i sl.) Dajte sudionicima 2-3 minute za ovaj zadatak. Nakon drugog zadatka sudionici u vanjskom krugu opet se pomiču za jedno mjesto u lijevo i formiraju se novi parovi.

Treći zadatak: osoba A i B normalno pričaju, razgovaraju o nekoj temi. Dajte sudionicima 2-3 minute za ovaj zadatak

Pozovite sve sudionike/ice da se vrate u krug. Pitajte ih u krug kako su se osjećali dok ih se slušalo, a kako dok ih se nije slušalo? Koja uloga im je bila bolja? Zašto?

Nastavite s diskusijom na slijedeća pitanja:

- Koliko se uopće trude slušati u stvarnom životu?
- Ako nema feedbacka, kako znamo da nas osoba uopće sluša?



Komentari...

- dok nas netko ne sluša osjećamo se: loše, glupo, neugodno, bez veze, nesigurno, blesavo, usamljeno, kao Pale sam na svijetu, mučno, nije bilo ugodno, nisam znala na čemu sam, osjećala sam se kao da me ne doživljava, osjećao sam se odbačeno
- bez feedbacka – nisam mogla ne davati feedback, nikakve signale, to je nekako automatski

- bilo se teško suzdržati i ne slušati emocije, misli i sl. dok su to radili
- osjećao sam se kaj da sugovornika nema. Baš bezobrazno od njega
- ma ja sam se osjećao neugodno jer nisam slušao
- ako nam osoba ne daje feedback, kako znamo da nas sluša?
- ja bi da me osoba čuje, a ne samo sluša!
- imala sam potrebu komentirati, ali nisam smjela...

PET SAMOLJEPLJIVIH TRAKA

Materijali: samolijepljive trake

Tijek vježbe :

Podijelite svim sudionicima po 5 komada samolijepljive trake (krep/pik traka).

Na dani znak, zadatak im je da ih sve čim prije zalijepe na nekog drugog. Također se brzo moraju rješavati i traka koje im drugi zalijepe.

Sudionici koji se riješe svih traka, premjeste se na drugu stranu prostorije. Igra je gotova kad se svi sudionici riješe svojih traka ili kada ih više nikome ne mogu nalijepiti.

- ✓ ***Na početku ove igre, zamolite sudionike da ne lijepe trake jedni drugima u kosu ili pak nabavite tapetarsku pik traku koja nema jako lijepilo. Ova igra je idealna za podizanje energije u grupi.***

AKTIVNO SLUŠANJE

Materijali: potrebno 2 flipchart papira na kojima su napisane komponente i karakteristike Aktivnog slušanja

Tijek vježbe: prezentirajte aktivno slušanje kroz komponente i karakteristike

1. POSTAVLJANJE OTVORENIH PITANJA
2. GOVORITI U "JA" FORMI"
3. PARAFRAZIRANJE
4. PROVJERA RAZUMIJEVANJA
5. TRAŽENJE ZAJEDNIČKOG RJEŠENJE

Karakteristike aktivnog slušanja:

- Ne prekidati sugovornika/cu sa npr.: «A zašto si...», «Mogao/la si...», «Trebao/la si...» ili spominjati svoje doživljaje npr.: «I ja također...»
- Gledati sugovornika/cu u oči
- Ne otimati riječi iznenada i iz «zasjede»
- Slušati zainteresirano i strpljivo
- Ostavljati tišinu i pauze sugovorniku/ci za razmišljanje
- Reflektirati ono što se čuje
- Pokušati razumjeti sugovornikov/čin položaj i suosjećati sa njim/njom
- Ne nametati svoje savjete
- Ohrabrivati sugovornika/cu gestom i mimikom
- Davati podršku svojim prisustvom u smislu «Čuo/la sam te...»

ŠTO VOLIM/ NE VOLIM U KOMUNIKACIJI S DRUGIMA

Materijali: 2 flipchart papira s naslovima

- Što volim i što mi treba u komunikaciji s drugima?
- Što me smeta u komunikaciji s drugima?

Tijek vježbe:

Podijelite sudionike u dvije grupe.

Svakoj grupi dajte jedan flipchart; jednoj grupi s naslovom "Što volim i što mi treba u komunikaciji?", a drugoj s naslovom "Što me smeta u komunikaciji s drugima?"

Svaka grupa zajednički raspravljao o temi koju su dobili, te zapisuju svoje odgovore na flipchart

Nakon toga grupe prezentiraju napravljeno.

- ✓ ***Ponekad, kad pustite da sudionici sami odaberu tko će iz grupe prezentirati, obično to stalno rade jedni te isti ljudi. Potaknite i ostale tako da im kažete neka prezentira netko tko još nije, ili pak neka svi dođu i prezentiraju – svatko po rečenicu-dvije iz napravljene prezentacije.***

Što me smeta u komunikaciji s drugima?

- dok me neko ne doživljava
- ruganje
- vrijeđanje
- pljuvanje tijekom razgovora (doslovno)
- neugodna tišina
- okretanje na drugu temu
- upadanje u riječ
- ismijavanje
- obraćanje s visoka
- tijekom razgovora osoba se okreće i razgovara s drugom osobom
- govorenje u isti glas
- upadanje treće osobe s novom temom

Što volim i što mi treba u komunikaciji s drugima?

- feedback
- razumijevanje
- doživljavanje
- razgovijetno govorenje
- korištenje razumljivih riječi
- iskrenost
- podrška
- korisni savjet
- slično mišljenje
- ravnopravnost – dovoljno prostora
- sloboda govora i iznošenje svojeg mišljenja
- neverbalna komunikacija
- da osoba istakne svoje mišljenje iako je suprotno od mojeg

IGRA KONCENTRACIJE

Podijelite sudionike/ice u parove. Recite im neka se podijele u osobu A i B.

Tijek igre:

Zadatak 1: krenuvši od osobe A, počinjemo odbrojavati : 1 (A) – 2 (B) – 3 (A) – 1 (B) – 2 (A) ...

Zadatak 2: svaki par mora smisliti jedan zvuk. Taj zvuk mijenja s brojem 2. Odbrojava se **1 (A) – ZVUK (B) – 3 (A) – 1 (B) – ZVUK (A) – 3 (B)...**

Zadatak 3: svaki par mora smisliti jedan pokret. Taj pokret mijenja s brojem 3. Dakle, odbrojava se **1 (A) – ZVUK (B) – POKRET (A) – 1 (B) – ZVUK (A) – POKRET (B)...**

Zadatak 4: Sada će svaki par zamijeniti broj 1 sa njihovim pokretom i zvukom zajedno. Dakle, odbrojava se **ZVUK + POKRET (A) – ZVUK (B) – POKRET (A) – ZVUK + POKRET (B) – ZVUK (A) – POKRET (B) ...**

- ✓ *Između zadataka, dajte nekoliko minuta sudionicama da se igraju. Ova vježba uvijek izaziva puno smijeha i veselja. Kad se vratite u krug možete ih pitati kakva im je bila ova vježba. Sudionici/ce često komentiraju kako su mislili da im nešto tako naizgled jednostavno neće biti tako teško.*

CRTAČKA BITKA

Materijali: papiri i flomasteri za sudionike

Tijek igre:

Sudionici se podijele u parove, te se dogovore tko će biti osoba "A" i "B".

Osobe "A" se pozovu van i da im se zadatak: kad se vrate u dvoranu doći će do svog para koji imaju papir i flomaster. Njihov zadatak je da nacrtaju grad u sumrak, držeći jedan flomaster zajedno s svojim parom. Samo – ne smiju verbalno komunicirati s svojim parom od trenutka kako uđu u dvoranu.

Osobe "B" koje ostanu unutra dobiju slijedeći zadatak: kad se njihovi parovi vrate u dvoranu doći će do njih, a oni će imati papir i flomaster.

Njihov zadatak je da nacrtaju morski krajolik u podne, držeći jedan flomaster **zajedno** s svojim parom. Samo – ne smiju komunicirati s svojim parom od trenutka kako uđu u dvoranu.

Potom parovi sjedaju zajedno i da im se jedan flomaster, uz uputu da držeći olovku **zajedno** trebaju nacrtati sliku na zajedničkom papiru, bez verbalne komunikacije.

Kada svi nacrtaju svoje crteže, zaustavite ih. Neka par po par pokaže svoje crteže. Slijedi diskusija i evaluacija vježbe uz pitanja:

- Kako vam je bilo raditi ovu vježbu?
- Da li ste zadovoljni nacrtanim?

- Kako ste se ponašali kada je postalo jasno da vam se zadaci sukobljavaju?
- Da li ste drugu osobu shvatili kao protivnika/cu?
- Koja ponašanja prepoznajete kod sebe u svakodnevnom životu?



- ✓ Neki će se dogovoriti i nacrtati zajedničke crteže, drugi pak će se boriti jedno s drugim, otimati papir i flomaster. Napomenite im kako je zadatak bio napraviti crtež zajedno. Pa zašto ga onda nisu radili zajedno? Ne dobije li se puno bolji rezultati ako nešto radimo suradnički?

STAN – AKTIVNO SLUŠANJE I SURADNJA

Materijali: potrebni radni listići

Tijek vježbe:

Dajte svakom sudioniku po jedan radni listić. Pročitajte sudionicima slijedeći ulomak:

Živite u lijepoj kući na dva kata. Međutim, vaša obitelj si više ne može priuštiti održavanje cijele kuće te stoga odlučite iznajmiti jedan dio kuće. Uložite sredstva u uređenje i na kraju imate tri manja stana za iznajmljivanje. Stavite oglas u novine i javi vam se velik broj ljudi.

Objasnite im da trebaju :

Svako za sebe izabrati tri pojedinca/obitelji s popisa kojima **bi iznajmili stan**.

Svako za sebe izabrati tri pojedinca/obitelji s popisa kojima **ne bi iznajmili stan**.

Dajte im nekoliko minuta da se odluče.

Nakon toga podijelite sudionike/ce u parove, te im recite da jedan drugome predstave ono za što su se odlučili, a tada zajednički odaberu tri pojedinca/obitelji kojima bi iznajmili stan i tri kojima ne bi iznajmili stan. Zatim ih podijelite u grupe od 4 sudionika. Parovi u grupama prvo predstave svoje odluke, a nakon toga svi zajedno moraju odabrati tri pojedinca/obitelji kojima bi iznajmili stan, i tri kojima ne bi.

Zatim spajajte po 2 grupe dok se ne spoje u jednu veliku. Sve grupe imaju isti zadatak - zajednički odabrati tri pojedinca/obitelji kojima bi iznajmili stan, i tri kojima ne bi.

Neka sudionici izaberu predstavnika/cu koji će prezentirati ono što je grupa zajednički odlučila.

1. ***Samohrana majka s dvogodišnjim sinom.***
2. ***Izbjeglička obitelj iz Bosne s petero djece u dobi od 1 – 12 godina. Otac je željezničar, a majka se prijavila za mjesto kućepaziteljice. Inače ima završenu osnovnu školu.***
3. ***Obitelj s usvojenim 17-godišnjim sinom. On je član mjesnih Bad Blue Boysa i barem jednom tjedno izazove tučnjavu. Otac radi u banci a majka je učiteljica.***
4. ***Umirovljena udovica s malom mirovinom.***
5. ***Srpska povratnička obitelj s troje djece, od kojih su svi dobri učenici. Otac radi u mehaničarskoj radnji, a majka čisti haustore. Ne mogu vratiti stan koji im pripada jer u njemu živi hrvatska obitelj iz Bosne.***
6. ***Pet mladih aktivista za ljudska prava ili okoliš.***
7. ***Velika romska obitelj s puno rođaka koji im često dolaze u posjet. Otac je trgovac, a majka kućanica.***

8. *Tri strana, ekonomski situirana studenta koji su vrlo aktivni politički. U Hrvatskoj traže politički azil.*
 9. *Bračni par bez djece. Suprug radi u stranoj ambasadi, a žena se bavi humanitarnim radom. Također imaju tri mala psa.*
 10. *Homoseksualni par u ranim 30-ima. Jedan je modni dizajner, a drugi je ugledni estetski kirurg.*
 11. *Studentica Akademije glazbenih umjetnosti. Podučava klavir i pjevanje.*
 12. *Strani bračni par, oboje visoko obrazovani. Upravo traže dozvolu za rad.*
 13. *Muslimanska/katolička/židovska obitelj koja je vrlo religiozna.*
- ✓ *Prilikom ove vježbe, trenerice prate način na koji sudionici diskutiraju i donose odluke, te da li poštuju pravila koja su donijeta na početku radionice.*

Pitanja za diskusiju:

- Koliko je realna ova situacija?
 - Što je utjecalo na vaše odluke, pojedinačno i u grupi?
 - Ako se grupe nisu mogle složiti, što je razlog tome?
 - Što vas je spriječilo da se usuglasiti? Koliko ste bili spremni surađivati ili se odreći svojih prvih izbora?
 - Kako dobivamo određenu sliku o pojedinim ljudima?
 - Kako ste odabrali predstavnika/cu? Kako ste riješili sukobe i neslaganja u dogovaranju?
 - Zbog čega imamo negativne slike o određenim pojedincima ili skupinama ljudi? Da li možemo tu sliku promijeniti i kako?
- ✓ *Kada sudionici/ce na kraju u krug govore kako se osjećaju nakon ove vježbe, pitajte ih da li su u potpunosti zadovoljni s rezultatom. Zapisujte koliko je ljudi zaista zadovoljno rezultatom. Često se dogodi da manje od polovice bude zadovoljno, a zajedničku odluku su svi odabrali i odobrili. Što se dogodilo da je tako i zašto je tako?*

TIMSKI RAD - GRADNJA TORNJA

Materijali: novina i kolica selotejpa koliko je grupa

Tijek vježbe:

Podijelimo sudionike/ce u 3 grupe.

Svaka grupa dobiva istu hrpu papira i selotejpa na raspolaganje.

Dajte im upute : **imate 2 minute za dogovor i 2 minute za rad.** Cilj je napraviti što veći toranj.

Evaluacija vježbe:

Kako vam je bilo?

Koliko ste se zapravo dogovarali? - Jeste li se dogovarali dvije minute i dvije radili ili ste odmah počeli raditi?

Kakva je bila podjela odgovornosti, da li je bilo vođe? Da li vam je to odgovaralo?

Koliko vam je bilo važno što se događa u drugim grupama i zašto?

Koliko ste zadovoljni s svojim tornjem? Što mislite zašto se srušio? Ili zašto stoji?

- ✓ ***Možete napomenuti sudionicima kako su u stvarnom životu, baš kao i u ovoj vježbi – dobri temelji pola obavljenog posla. Stara poslovice kaže "Složna braća kuću grade".***

Izjave:

- ako nije prethodio dogovor, toranj može uspjeti, ali može i propasti
- nisam postigla cilj koji sam htjela
- neki su radili previše, neki nisu ništa
- nisu slušali druge mogućnosti
- ako je neko glasniji ne znači da je u pravu
- makar nam se toranj srušio, ja sam zadovoljna, to je naš zajednički rezultat



ZIDNE NOVINE- ZAŠTO MI JE VAŽAN TIMSKI RAD?

Materijali: flipchart papir s naslovom "Zašto mi je važan timski rad?"

Tijek vježbe:

Podijelite sudionike/ce u 3 grupe i svakoj grupi dajte flipchart papir na koje moraju napisati svoja odgovore na slijedeća pitanja :

Koje poteškoće nalazim u radu u grupi

Kako vidim brigu za drugog u timu?

Nakon što grupe napišu svoje odgovore na flipchart papire, prezentiraju ih ostalima.

Nakon toga napravite kratku evaluaciju vježbe sa slijedećim pitanjima:

Kad pogledate ono što ste napisali na flipchartima i usporedite sa prošlom vježbom (gradnja tornja), da li se stvari poklapaju ?

Da li ste na taj način brinuli o drugima u timu i sl.?

Koje poteškoće nalazimo u radu u grupi?

- neorganiziranost
- nepoštivanje mišljenja

- nametanje pojedinca
- nepoštivanje dogovora
- neizražavanje mišljenja
- osjećaj neshvaćenosti
- problem “temelja”
- komunikacija
- ne dogovaramo se
- žurimo se
- različita mišljenja
- brzopletost
- ne slažemo se

Kako vidite brigu za druge u timu?

- postavljanje pitanje
- omogućavanje prostora za sudjelovanje “tiših” članova
- poticanje drugih
- ohrabrenje drugih
- slušanje
- najprije treba razmisliti
- kompromis
- poštivanje tuđeg mišljenja
- uvažavanje
- tim štiti pojedinca
- međusobna podrška

GORDIJEV ČVOR

Cilj: Sudionici rade na građenju povjerenja, timskog rada i rješavanju problema. Uče se poštovanju ljudskog tijela kroz vježbanje samokontrole, dok istovremeno pokušavaju napraviti zadaću grupe, bez da povrijede ikoga od njih.

Tijek vježbe:

Ispraznite prostor u kojem ćete formirati krug.

Objasnite da je za ovu igru jako važno pratiti upute i slušati jedne druge, kako se nitko ne bi povrijedio na bilo koji način. Objasnite im da će svi stajati u krugu, pružiti će prema sredini kruga obje ruke i zatim zatvorenih očiju pažljivo krenuti prema sredini kako bi se primili za ruke

još s dvije osobe (svakom rukom za drugu osobu po mogućnosti). Neka otvore oči. Njihov zadatak je da bez puštanja ruku razvežu nastali čvor i ponovno formiraju krug. Neka se polako i pažljivo pokušaju raspetljati sve dok ne formiraju krug, ali ne smiju pustiti ruke jedne drugima. Ako grupa jako dobro napravi ovu vježbu, možete napraviti varijacije: bez pričanja, ili samo šaptanje itd.

- ✓ ***Ukratko možete porazgovarati s grupom o tome kako su se osjećali tijekom igre.***

INICIJALNI ISPIT

Sudionici ispunjavaju ispit općeg znanja o spolno - reproduktivnom zdravlju.

Na kraju ciklusa, sudionici/ce će ponovno rješavati isti ispit te će se mjeriti statističko povećanje znanja stečenog na radionicama.

IGRA ZA KRAJ - ODBROJAVANJE

Tijek vježbe:

Neka sudionici sjednu u krug. Svako sebi zauzme ugodan položaj i zatvori oči.

Cilj je brojati od jedan do broja koliko ljudi ima u grupi, ali tako da samo jedna osoba izgovori taj broj. Ukoliko dvije ili više osoba istodobno izgovori broj koji je na redu, kreće se od početka

Igra traje tako dugo dok se ne odbroji do zadnjega broja.

ZAVRŠNI FEEDBACK

U krugu svi zajedno, jedan po jedan – uključujući i trenerice, dajte svoj feedback – kakva vam je bila današnja radionica, da li su vam se ispunila očekivanja, kako se osjećate, kako izlazite iz dana/radionice?



EVALUACIJA

Evaluacija treba biti usmjerena na:

- sadržaj treninga i dizajn;
- kompetentnost trenera;
- znanje i vještine učesnika;
- prostoriju i opremu za trening;
- rezultate treninga.

Pitanja za evaluaciju:

1. *Koliko si zadovoljan/na radionicom?*
2. *Što ti je bilo najkorisnije?*
3. *Što ti je bilo najmanje korisno, što bi promijenio/la?*
4. *Koliko si zadovoljan/na radom trenerica?*

RADIONICA 2

SPOL/ROD, PREVENCIJA NASILJA U VEZAMA I OBITELJI

Radionicu počinjemo kao i svaku:

- predstavljamo teme koje ćemo danas obrađivati te metodologiju rada
- radimo krug predstavljanja, kako ulazimo u dan i kako se osjećamo
- što se dogodilo na prošloj radionici?
- ponavljamo dogovorena pravila rada
- koja su nam očekivanja od ove radionice?

✓ ***Važno je ujutro podijeliti s grupom kako ulazimo u dan – moguće je da netko nije aktivan zbog toga što se ne osjeća dobro...***

OČEKIVANJA

Potrebno: flipchart papir, markeri, post-it papiri

Na flipchart papir napišite naslov „**Što očekujem od sebe na radionici?**” Podijelite sudionicima post-it papire i recite im da napišu na njih svoja očekivanja. Dajte im za to 2-3 minute. Zatim jedan po jedan odlaze do flipcharta, zalijepe post-it na papir i pročitaju svoje očekivanje.

Što očekujem od sebe na radionici?

- očekujem dobru komunikaciju i suradnju s ostalima u grupi
- naučiti nenasilno komunicirati
- očekujem da ću bolje upoznati ljude...
- suradnju i timski rad
- uzorno ponašanje
- da ću biti aktivnija nego prošli put, i da zapamtim što više novih informacija
- reagirati na nasilje
- nekom pomoći
- koncentraciju
- dobro zalaganje

KAKO SE ZOVEŠ?

Materijali: deka

Tijek vježbe:

Podijelite sudionike/ce u 2 jednake grupe. Podignite između njih deku da se međusobno ne vide.

Iz svake grupe deki se mora približiti jedna osoba. Grupa se dogovara tko će to biti. Kada trenerice bace deku na pod, te dvije osobe moraju glasno čim prije reći ime osobe koja im je nasuprot. Osoba koja je "izgubila" (nije izgovorila ime osobe ili ga je izgovorila poslije) prelazi u grupu "pobjedničke". Igra prestaje kada u jednoj od grupa više nema sudionica.



ROD, NE SPOL

Cilj: Sudionice/ci razumiju razliku između "spola" i "roda" i uče kako prepoznati rodne stereotipe

Materijali: flipchart papir, markeri

Tijek vježbe:

Nacrtajte tri stupca na veliki list papira. Označite prvi stupac sa

“žena”, a ostala dva ostavite prazna. Recite sudionicama neka imenuju značajke osobnosti, sposobnosti, uloge (svojstva) i fizičke karakteristike koje se često povezuju sa ženama; to može uključivati stereotipe koji prevladavaju u zajednici u kojoj žive ili njihove vlastite ideje. Upišite njihove prijedloge u stupac **“žena”**.

Nakon toga, označite treći stupac sa **“muškarac”** i recite sudionicama neka ponovo naprave listu značajka osobnosti, sposobnosti, uloge i fizičke karakteristike koje se često povezuju sa muškarcima. Zapišite njihove prijedloge u stupac **“muškarac”**.

Ako sudionice ne kažu nikakve negativne ili pozitivne značajke, sposobnosti ili uloge za nijedan spol, dodajte ih nekoliko kako biste osigurali da oba stupca uključuju pozitivne i negativne riječi. Dodajte i biološke karakteristike (kao što su grudi, penis, vagina, menopauza), ako ih ne predlože sudionici sami.

Sada zamijenite naslove prvog i trećeg stupca tako da na prvi stupac upišete **“muškarac”**, a na treći **“žena”**. Kada prolazite listu, pitajte sudionice da li muškarci mogu imati karakteristike i ponašanja koja su pripisana ženama, a žene one koje su pripisane muškarcima. Ona svojstva koja se obično ne mogu zamijeniti smjestite u središnji stupac i nazovite ga **“Spol”**.

Kako biste uštedjeli na vremenu, ne trebate o svakoj temi posebno raspravljati. No, neka se o svakoj riječi u stupcu **“spol”** raspravi. Očekujte da će sudionice/ci raspravljati o značenjima nekih riječi.

Jedan od ciljeva ove vježbe je pokazati kako ljudi pripisuju različita značenja većini rodno osnovanih karakteristika. Budite pripremljeni nositi se s raspravama o različitim vrstama seksualnosti. Bilo bi korisno da odvojite **“seksualnu orijentaciju”** od **“roda”**.

Ako je potrebno, napravite kratke definicije povezane sa seksualnom orijentacijom, koristeći se flipchart papirima. Istaknite da bez obzira na to kakva je seksualna orijentacija pojedinaca, na njih utječu društvena očekivanja u vezi ponašanja i uloga u skladu s njihovim biološkim spolom.

Objasnite da spol ima veze s biologijom i genetikom, a da se rod odnosi na društveno/kulturalne ideje i očekivane uloge za muškarce i žene u zajednici. Zbog toga ono što se smatra rodnom može varirati i biti različito ovisno o kulturi i društvu.

Istaknite da iako se sve riječi u stupcu **“žena”** i **“muškarac”** odnose na rod,

mnogo ljudi zamjenjuju spol s rodom ili obrnuto, pa tako nabrajaju iste riječi pod spol i rod.

Riječ "rod" se često neprikladno koristi umjesto riječi "spol" (na primjer, kad ljude pitaju za njihov rod umjesto za spol pri ispunjavanju formulara).

- ✓ ***Istaknite da stereotipne ideje o karakteristikama žena i muškaraca mogu biti štetne jer ograničavaju potencijal da razvijemo cijeli spektar ljudskih kapaciteta. Kada prihvaćamo ovakve stereotipe, ograničavamo vlastite akcije: ne možemo odrediti vlastito ponašanje, interese ili vještine, pa se na primjer muškarci ne ohrabruju da sudjeluju u "ženskim poslovima" (kao što je briga za djecu), dok se žene ne ohrabruje da biraju uloge koje su tradicionalno "muške" (kao što je strojarstvo). Istaknite da to ne znači da ne možemo uživati u ostvarivanju značajki koje se obično povezuju uz naš spol, nego da je važno za sve nas da sami odlučimo o tome što želimo raditi.***

Zaključak: muškarci su motivirani na sudjelovanje u javnom životu: politički i ekonomski život zemlje. Zbog toga ti sustavi više prezentiraju mušku stvarnost i potrebe, dok se žene potiče na usmjerenost na obitelj i brigu. To rezultira neproporcionalnom zastupljenošću u donošenju odluka. Financijska ovisnost je norma za žene, te ozbiljno ograničava opcije, izbore i slobodu uopće.

- ✓ ***Spol se odnosi na fizičke karakteristike, odlike koji identificiraju osobu kao muško ili žensko: vrsta genitalnih organa (penis, testisi, grudi, maternica); vrsta dominantnih hormona koji cirkuliraju tijelom (estrogen, testosteron), sposobnost proizvodnje sperme ili jajašaca, sposobnost rađanja i dojenja***
- ✓ ***Rod se odnosi na široko rasprostranjene ideje i očekivanja (norme) od muškaraca i žena. On uključuje ideje o "tipično" ženskim ili muškim karakteristikama i sposobnostima, te uobičajena očekivanja o tome kako bi se muškarci i žene trebali ponašati u različitim situacijama. Te ideje i očekivanja uče se od obitelji, prijatelja, u religijskim i kulturnim institucijama, školama, na radnom mjestu, iz medija i reklama. Ona se reflektiraju i utječu na različite uloge, socijalni status, ekonomsku i političku moć muškaraca i žena u društvu.***

žena:	spol:	muškarac:
osjećajna brbljava sisata stil dobar vozač menstruacija partijanerica plodna komplicirana zahtjevna majčinski instikt razumna nezaustavljiva strpljiva puna energije tračljiva tolerantna majka snalažljiva „leteća“ svestrana zabavna nerazumna voljeti i biti voljena zanimljiva zgodna okrugla brižna predana poštena pametna manekenka ambiciozna iskrena lijepa nježna agresivna mirna njegovana „luda“ zvrkasta otkačena kreativna dobra rječita izbirljiva ženstvena luda	grudi i mliječne žlijezde menstruacija estrogen maternica ženski reproduktivni organi vagina penis testisi testosteron muški reproduktivni organi/ sustav	snažan borbeno nastrojen visok i plav dobro građen bez dlaka stil svinja sportaš grub odlučan snalažljiv njegovan plodan bezosjećajan ženskar crna kosa velika kita nepošten osjećajan romantičan komunikativan jednostavan kompliciran poseban zgodan čvrst karakter razuman taktičan „lud“ terminator aktivan zbunjen treba znati opraštati humorističan hiperaktivan marljiv vjeran darežljiv brižan nesebičan glup

Primjeri diskriminacije muškaraca u društvu

- ne smiju pokazivati osjećaje/slabosti
- ismijavanje zbog toga
- diskriminacija kod izbora zanimanja/hobija/aktivnosti
- pritisak da budu hetero
- skrbništvo se dodjeljuje majci
- pritisak da bude glava obitelji/uzdržavatelj
- pritisak da bude seksualno aktivan
- pritisak da bude inicijator
- diskriminacija kod izbora zanimanja
- diskriminacija kod izbora sportova/aktivnosti

Primjeri diskriminacije žena u društvu

- manje plaćene od muškaraca za isti posao
- manje su zastupljene u politici
- omalovažavane
- ne mogu u katoličkoj vjeri biti svećenice
- pritisak da bude majka
- obavlja kućne poslove
- diskriminativna pitanja kod zapošljavanja
- mobbing
- dijeljenje poslova/zanimanja na muške i ženske
- manje plaćena tipična „ženska” zanimanja
- drugačiji tretman na sudu
- diplome i zanimanja u muškom rodu

HLADAN VJETAR PUŠE

Cilj: Podizanje energije za sudionike

Materijali: Stolice posložene u krug, jedna manje od broja sudionika/ca

Tijek vježbe:

Iz sigurnosnih razloga, osigurajte da stolice nemaju oštre rubove, u slučaju da zbog uzbuđenja u igri netko naleti na stolicu. Također, osigurajte da su stolice dovoljno čvrste za ovu aktivnost u kojoj sudionice/i skaču na njih. Neka jedan od sudionika stane u sredinu kruga i objasni da je cilj ove igre da sudionici sjednu na stolicu. Osoba koja je u sredini počinje igru rečenicom: "Hladan vjetar puše za sve koji..." i završava istinitom činjenicom o toj

osobi. Na primjer, ako osoba u sredini ima crne cipele, može reći: "*Hladan vjetar puše za sve one koje nose crne cipele*".

Zatim sve za koje je ta činjenica istinita (koje nose crne cipele) - moraju brzo ustati, potrčati i pronaći praznu stolicu na koju mogu sjesti. Sudionici ne smiju sjesti na stolicu pokraj njih, osim ako još samo jedna osoba mijenja stolicu. Osoba u sredini isto žuri pronaći mjesto na koje može sjesti tako da ostaje samo jedna osoba bez stolice. Osoba koja ostane u sredini, bez stolice, ponavlja proces i igra se nastavlja. Objasnite da izbori za kraj rečenice ne trebaju biti ograničeni na fizičke stvari. Na primjer, sudionice mogu uključiti osobne stavove ili iskustva u rečenicu.

Ako netko vjeruje u pomoć i potporu osobama koje biraju apstinenciju, mogu reći: "*Hladan vjetar puše za sve one koji vjeruju da osobama koje biraju apstinenciju treba pružiti potporu*". Ili mogu reći: "*Hladan vjetar puše za sve one koji vjeruju da u srednjim školama kondomi trebaju biti dostupni*". Igra završava kada facilitator/ica ili grupa odluči.

- ✓ ***Pitajte sudionike dali su uživali u igri i kako su se osjećali tijekom igranja. Ova vježba je bila najomiljenija na radionicama. Idealna je za jutro, kada se trebate razbuditi i podignuti energiju u grupi.***

GDJE STOJIŠ?

Materijal: papiri za svaku sudionicu s natpisima „spol” i „rod” (svi sudionici moraju imati po 2 papira)

- Pitajte sudionice/ke što misle koja je razlika između pojmova rod i spol.
- Svi zajedno raspravite o različitim mišljenjima
- Podijelite s grupom definiciju roda i spola

SPOL: biološke i anatomske značajke koje identificiraju osobu kao žensko ili muško (kromosomi, hormoni, spolni organi).

ROD: društveno, kulturalno i povijesno uvjetovane i naučene razlike između muškaraca i žena (izgled, odjeća, uloge, ponašanje).

- Pročitajte prvu tvrdnju i dajte im znak da podignu papir „spol” ili „rod” .
- Neka neke objasne zašto su digli baš taj papir
- Pročitajte drugu tvrdnju ili pitanje

SPOL ILI ROD?

- Žene rađaju djecu, muškarci ne. (S)
- Djevojčice su nježnije i plašljivije, a dječaci snažniji i vole pustolovine. (R)
- U mnogom zemljama žene zarađuju 70% od iznosa koji zarađuju muškarci (R)
- Žene mogu dobiti djecu, muškarcima je potrebna bočica (S)
- Žene su zadužene za odgoj djeteta (R)
- Mladići imaju jači seksualan nagon od djevojaka (R)
- Žene su nasljeđivale vlasništvo, muškarci ne (R)
- Dječaci mutiraju u pubertetu, žene ne. (S)
- U većini zemalja policajci su uglavnom muškarci (R)
- Puno je manje žena na mjestima predsjednica države, zastupnica u parlamentu i na čelu poduzeća nego muškaraca (R)



Diskusija:

- Da li su vas neke od ovih izjava iznenadile?
- Kako ste se osjećali kada ste čule neke izjave? Da li vas neke izjave ljute? Da li bi voljeli da su vas učili drugačije?
- Da li je bilo nekih izjava oko kojih se niste mogli odlučiti?
- Sugeriraju li izjave da je rod urođen ili naučen?
- Doživljavaju li žene u svakoj zemlji različito moć i pritisak? Možete li navesti neke primjere?

Komentari...

Djevojčice su nježnije i plašljivije, a dječaci snažniji i vole pustolovine. (R)

- problem je što odmalena živimo u tome, kad slušamo bajke i mislimo da sve princeze žive na dvoru i dojahal bude princ na bijelom konju...
- meni je koma to kad dijete padne i razbije koljeno, da ako je curica onda ju se mazi i govori joj se nek se isplače, a ako je dečko onda mu vele da je on već veliki i da nije to ništa. Strašno. Dijete je dijete i koljeno je koljeno. Isto boli kad ga razbije curica ili dečko.

Žene su zadužene za odgoj djeteta (R)

- pa da, bolje su vezane uz kuću i za to su bile odgajane od svojih majki
- ja se uopće ne slažem, nisu sve žene dobre majke niti žele biti majke. Na primjer, na sudu je majka uvijek u prednosti da dobije djecu, a možda bi ih muž bolje odgojio i brinuo se za njih
- to se samo tak u društvu smatra, a ne mora biti istina. Oba roditelja moraju dati podršku odgoja svome djetetu.

Mladići imaju jači seksualan nagon od djevojaka (R)

- to je predrasuda, nije istina. To nije spolno uvjetovano
- neki muškarci jesu, neki nisu, isto kao i žene
- hm, da. Neki to stječu kod razvoja, a neki se rađaju s time.
- ja se ne slažem s tvrdnjom da muškarac inicira, to nije nužno tako
- dečki su jači fizički, ali ne vjerujem da se rađaju s jakim seksualnim nagonom. To nas okolina uvjerava u to.

- ma to su dvostruka mjerila, dečke se potiče da budu dominantni, a cure bi se trebale suzdržavati i čekati da ih se “osvoji”

SKRIVENI/A DIRIGENT/ICA

Cilj: ovo je igra koja podiže raspoloženje i dobra je za izvođenje između intelektualnog napora/vježbi

Tijek vježbi:

Zamolite jednu osobu da bude dobrovoljac/ka. Ukoliko su dvije trenerice, jedna neka izađe s njom iz prostorije. S grupom ostaje druga trenerica.

Zadatak za dobrovoljca/ku: na dati znak, ući će natrag u dvoranu. Svi će stajati u krug i pokazivati neki znak, pokret i sl. On/na će stati u krug i morati pogoditi tko je “skrivena dirigentica”.

Zadatak za grupu: Grupa mora izabrati jednu osobu koja će biti “skrivena dirigentica”. Ta osoba će započeti neki znak i svi ostali će ponavljati identični pokret/znak. Kada dobrovoljac/ka uđe, dirigentica će neprimjetno morati taj znak mijenjati svako toliko. Ostatak grupe



oponaša, s tim da moraju paziti da dobrovoljac/ka ne otkrije tko počinje znak.

Kada dobrovoljac/ka uđe u krug, mora pogađati tko je skriveni/a dirigent/ica. Kada pogodi, otkriveni/na dirigent/ica izlazi van i postaje dobrovoljka.

PRINC NA BIJELOM KONJU

Cilj: Ovom vježbom sudionici se upoznaju s ranim znakovima upozorenja potencijalnog zlostavljača/čice, kao i s poteškoćama u prepoznavanju zlostavljanja, razvija se diskusija o granicama sigurne i demokratske veze, diskusija o ulozi edukacije u prevenciji nasilja u intimnim vezama.

Tijek vježbe:

Odaberite jednog/u sudionika/icu za koju/jeg mislite da će dobro podnijeti vježbu, kleknite ispred nje/ga.

Ako mislite da nitko od vaših sudionika/ca nije prikladan, neka to bude co-trenerica. Zamolite co-trenericu ili nekoga od sudionika da bude narator/ica. „Glumite“ iz „srca“ i nemojte čitati.

Sjednite natrag na svoje mjesto poslije „priče“; napravite pauzu od nekoliko sekundi da svima impresije „sjednu“. Ukoliko bude potrebno, u ruci imajte „priču“ za podsjetnik. Prvo pitajte sudionika/icu kojem/kojoj ste čitali za kratak emocionalni osvrt, a zatim započnite s prvom rundom impresija grupe.

Neka pitanja za diskusiju:

- Što mislite o ovoj vezi?
- Da li ima neke sličnosti s nekom vezom u tvom okruženju?
- Gdje je bila granica kada je djevojka trebala shvatiti da se radi o opasnoj vezi?
- Gdje dobivamo saznanja kakve bi veze trebale izgledati? Što misliš o točnosti tih izvora?
- Što je bilo teško/problematično?
- Što ćete ubuduće činiti drugačije?

„Princ na bijelom konju“

Wow Susie! Preljepa si! Baš si posebna, individua...to je ono što mi se najviše sviđa kod tebe!

... I Susie je vrlo sretna. Ovaj dečko je vrlo privlačni ..

Nikad se nisam osjećao tako blizak nekome. Ti si mi jedina. Ti si jedina osoba kojoj vjerujem, jedina s kojom mogu podijeliti sve svoje probleme..jedina koja me razumije. Tako mi je lijepo s tobom...Toliko te volim!

Susie osjeća da mu je jako bitna u životu. Uz njega se osjeća sigurno.

Osjećam kao da sam pronašao svoju srodnu dušu, drugu polovicu! Stvoreni smo jedno za drugo.

Ne trebamo nikog drugog osim nas, zar ne?

I Susie se zaista osjeća da su izvan cijelog svijeta, I da svaka sekunda koju ne provede s njim smanjuje njihovu ljubav.

Tako si prelijepa, tako lijepa...Ali ne misliš li da je ova suknja mrvicu preizazovna? Pa razumiješ me, samo sam zabrinut za tebe. Mislim da bi trebala obući nešto drugo. Osjećao bih se bolje. Mi pripadamo jedno drugome, zar ne? Ti si moja.

A kako ga Suzie voli, I ne želi se svađati radi tako jedne beznačajne stvari, ode se preobući u nešto što mu se više sviđa...

Provodiš previše vremena s svojim prijateljicama. Toliko nam je super dok smo skupa, pa zar ti ja nisam dovoljan? Mislim da im ne bi trebala vjerovati. Loše utječu na tebe. Ne sviđa mi se kako pričaš o njima I način na koji razgovaraš sa mnom kada se vratiš kući.

I kako Susie želi biti dobra s njim , polagano napušta sve svoje prijateljice.

Sviđaju mi se tvoji roditelji, no moramo li ići k njima svake nedjelje? Želio bih provoditi više vremena samo s tobom, a oni me ionako previše ne vole. Uvijek me samo kritiziraju. Jedva čekaju da nas razdvoje. Volio bih da ne želiš da toliko vremena provodimo s njima.

Susie je zabrinuta radi svoje veze, I provodi sve manje vremena sa svojom obitelji.

Sada je mir...

Ili?

Komentari...

- sve je bilo smišljeno i napadno s razlogom
- nije mi bilo ugodno slušati
- vole se, ali ne bi bilo fer da joj brani
- to nije prava ljubav. Da je, prihvatio bi ju kakva god je, ne bi ju pokušavao izolirati od svih. To su prevažne stvari i ja to ne bi tolerirala, taman da ga i volim...
- ma kakav mir, to nije kompromis, tako ne bi trebalo biti... Ako je TO veza, onda stvarno....
- to popuštanje ničem ne vodi jer bude on sve više tražio i postao bude nasilan
- radi "ljubavi" bude sve prihvaćala, ali to vodi nasilju. Nikad neće biti mir. Prvo je jedan zahtjev, pa bude sve više i više, a ako nebu popustila onda moguće da dođe do nasilja
- to su sve lažne riječi i umiljavanje
- odbojno mi je jer osjetim da nema dobre namjere
- mislim da prvo trebamo prihvatiti sami sebe i postati cjelovite ličnosti, a tek onda upuštati se u vezu
- to je najlakši način da bi se došlo do cilja
- trebala ga je odmah nakon što je tražio da se preobuče otkantati
- on traži da se ona izolira od obitelji i prijatelja, to nije dobro
- on proba da vidi do kud može
- manipulirao je njome
- na početku je sladunjavo, izgleda unaprijed pripremljeno, on je znao već otprije što hoće
- preočito je da nešto nije u redu
- vidio je da je prihvatila, pa je krenuo dalje
- prema kraju je razgovor bio loš, činio je sve da je makne od svih
- zvučalo mi je kaj da bude ju zaprosio, to sam u prvom trenutku pomislila
- mislim, ne možeš ljudska bića nazivati svojim vlasništvom...
- ako nema osude javnosti, doprinosimo nasilju jer ga prešutno podržavamo

NASILJE I MITOVI O NASILJU

Pripremite flipchart papir s naslovom „NASILJE“

Brainstorming tehnikom, pitajte ih koje sve vrste nasilja znaju te ih zapisujte.

Ukoliko ne vele sve vrste, dodajte ih vi.

Vrste nasilja: fizičko, seksualno, verbalno, psihičko, socio-ekonomsko (zabrana zaposlenja, a istovremeno uskraćivanja novca), **emocionalno, strukturalno nasilje** - siromaštvo, izrabljivanje, društvena nepravda, drugačiji tretman na sudu, nedostupnost lijekova, nedemokracija itd....

U krugu raspravite o mitovima

- **Silovatelji su nepoznati manijaci u mračnim ulicama.**

Vrlo često su silovatelji partneri, prijatelji, rođaci, poznanici ili susjedi. Silovanje je često planirano i često se događa i u kući.

- **Ponekad je žrtva sama kriva za seksualno nasilje.**

Nasilje nikad nije krivnja žrtve, bez obzira na način odjevanja, noćne izlaske ili ponašanje. Nitko ne želi biti silovan. Odgovornost i krivnja je uvijek na počinitelju.

- **Žrtve silovanja su najčešće mlade i privlačne djevojke.**

Svaka žena može biti silovana bez obzira na izgled, godine, način ponašanja ili oblačenja. Seksualno nasilje je čin moći i potrebe za kontrolom i nema veze sa seksualnom privlačnošću, a silovatelji biraju žrtve nad kojima imaju moć.

- **Alkohol i zloupotreba droga su stvarni uzroci nasilja.**

To nisu uzroci nasilja jer se nasilje javlja i kada ne postoje ovi faktori. Nasilne osobe su nasilne bez obzira da li su pijani ili drogirani, ali je društveno «prihvatljivije» okriviti alkohol i drogu za nasilno ponašanje.

- **Žene su jednako nasilne kao i muškarci.**

Muškarci su značajno češće počinitelji nasilja. Naime, i muškarci i žene su agresivni, no žene su manje nasilnije nego muškarci. Muškarci će češće pokazivati tjelesnu agresiju i znatno češće biti počinitelji teških tjelesnih napada.

- **Muškarci koji su nasilni ne mogu si pomoći.**

Nasilni muškarci mogu uspostaviti kontrolu nad svojim ponašanjem, ali im je za to potrebna stručna pomoć. Nasilno ponašanje je neodgovarajući način nošenja sa stresom, bijesom, strahom i frustracijama.

- **Nasilje i ljubav ne idu zajedno.**

Često je vjerojatnije da su ljubav i nasilje toliko različiti da ne mogu biti dio istog odnosa. No, stvarnost je drugačija. Već nas u ranom djetinjstvu uče «tko se tuče taj se voli».

- **Ako žrtva napusti zlostavljača nasilje će prestati.**

Nasilje ne prestaje odlaskom od partnera. Ovaj mit u osnovi sadrži uvjerenje da žena ima kontrolu nad nasiljem koje trpi te ukoliko želi da ono prestane, može jednostavno «napustiti» zlostavljača što predpostavlja njenu odgovornost u čitavoj situaciji. Žene nemaju dovoljno podrške u društvu kada taj odnos žele okončati. Što mislite zašto?

- **Kad dvoje izađe na spoj ne može se govoriti da se dogodilo silovanje.**

Silovanje je silovanje, bez obzira na odnos žrtve i počinitelja. Većina počinitelja su poznate osobe. U razdoblju adolescencije počinitelji su u 70% slučajeva partneri ili bivši partneri.

- **Muškarci ne mogu biti žrtve seksualnog nasilja.**

Mogu. Prema novijim podacima 1 od 9 muškaraca u životu doživi neko neželjeno ili prisilno seksualno iskustvo. U tim slučajevima počinitelji su također većinom muškarci.



Komentari...

1. Silovatelji su nepoznati manijaci u mračnim ulicama

To mogu biti i poznate osobe, uopće nema veze s manijacima.
Mogu i ne moraju biti.
Mogu biti i članovi obitelji.
Možda netko s kime smo si dobri.
Nije istina.
Nema konkretni profil silovatelja, može biti bilo kojeg spola, rase.
Silovatelj može biti i muž.

2. Žrtve silovanja su najčešće mlade i privlačne djevojke

Žrtve mogu biti i starije žene.
Žrtva može biti bilo tko.
Silovatelji ne biraju koga će silovati- nije im bitno to.
U dobrom postotku to mogu biti mlade žene.

3. Alkohol i zloupotreba droga su stvarni uzroci nasilja.

Ne, to ne mora značiti.
Nasilnici/e su bolesne osobe koje to rade iz zadovoljstva.
To je istina u nekim slučajevima, ali u većini nije.
Ako je neka osoba po prirodi već nasilna, alkohol bude samo pripomogao da bude još više nasilna.
Uzroci nasilja nalaze se u obitelji, okolini. Medijima.
Mogu biti potencijalni uzroci nasilja.
Mislim da je to sve psiha, da nema veze sa alkoholom i drogom.
Bijes se godinama nakuplja u osobi.
Postoje dečki koji su mirni i povučeni, onda se napiju i biju cure.

4. Ako žrtva napusti zlostavljača nasilje će prestati.

Ne, nasilje se može samo još povećati.
Može se nastaviti od drugih osoba.

5. Kada dvoje izađe na spoj, ne može se govoriti da se dogodilo silovanje.

Glupost. Silovanje je silovanje, ako obje strane ne pristanu na seks.
Silovanje se može dogoditi i u braku.

6. Ponekad je žrtva sama kriva za seksualno nasilje.

Može biti, a i ne mora. Netko možda može uživati u nasilju.
Nikad nije kriva; možda izaziva poglede, pažnju, ali nikad ne zove nikoga: "Daj me siluj."
Nije kriva, može potaknuti, ali nije kriva za samo silovanje.
Silovatelji su krivi, a ne žrtve.
Može se desiti da su i same krive – izazovno oblačenje.
Ako se žrtva izazovno obuče i izaziva, možda je malo kriva.
Ja bi na pedofilima i silovateljima testirala sve ono kaj se testira na životinjama.
Cure zavode dečke, naginju na sebe.
Ustvari to ne žele...muškarci krivo shvate...one šalju krive signale.
Nema krivih signala, cura je tražila pažnju, a ne silovanje.
"Pa kaj pak si je minicu oblekla ?
Pa koliko cura si oblači minicu.
Pa na plaži hodaju u bikinijima, to znači da sve izazivaju? I žele biti silovane ?
Nitko ne traži silovanje.

7. Žene su jednako nasilne kao i muškarci.

To je istina.
Da, dok se ne osjećaju dobro.
Žene obično traže slabije žrtve, a muškarcima nije bitno.
Žene su više psihički nasilne, a muškarci fizički.
Cure bijeju druge cure zbog dečki.
Cure samo čekaju prvu grešku, pa napadaju.

Diskusija:

Kako se može spriječiti nasilje u vezama i obitelji?

Što treba/mora učiniti:

Lokalna zajednica
Osobe koje su neposredno uključene
Prijatelji i susjedi

Što ja mogu učiniti da to promijenim?

POWERPOINT PREZENTACIJA "Nasilje u vezama vs. nasilje u obitelji"

http://edukacija.udrugazora.hr/?page_id=100



EVALUACIJA

Završavamo radionicu tako da se vratimo u krug, te jedan po jedan (uključujući trenerice) pričaju kako izlaze iz dana, koja su im se očekivanja ostvarila, a koja nisu.

Sudionici/ce pišu i pismenu evaluaciju.

RADIONICA 3

UVOD U SPOLNO I REPRODUKTIVNO ZDRAVLJE

Radionicu počinjemo kao i svaku:

- predstavljamo teme koje ćemo danas obrađivati te metodologiju rada
- radimo krug predstavljanja, kako ulazimo u dan i kako se osjećamo
- što se desilo na prošloj radionici?
- ponavljamo dogovorena pravila rada
- koja su nam očekivanja od ove radionice?

✓ *Važno je ujutro podijeliti s grupom kako ulazimo u dan – moguće je da netko nije aktivan zbog toga što se ne osjeća dobro...*

Kako ulazimo u dan, koja su nam očekivanja od današnje radionice?

- danas želim da se dobro zabavimo
- danas želim da nešto naučim i da to mogu prenijeti na druge osobe!
- da naučimo nešto novo, da svi kažemo svoje mišljenje
- dobru i poticajnu atmosferu, dobre rasprave, da se svi osjećaju dobro
- da radionica bude korisna
- uvažavanje tuđih razmišljanja tijekom rasprave
- nova saznanja, nova prijateljstva
- izvučena pouka

STABLO OČEKIVANJA

želim

- da mi bude zabavno, ali i da od današnje radionice steknem puno znanja koje ću upotrijebiti u svom životu
- dobre rasprave
- da svi budemo aktivniji i otvoreniji, da svakako izrazimo svoje mišljenje i da jedni druge slušamo
- da radionica bude poticaj na razmišljanje, promjenu
- naučiti kako spriječiti neke bolesti, infekcije

- da iz nje izvučem neke korisne savjete te dobru raspravu
- da se shvati važnost preuzimanja odgovornosti za vlastito ponašanje
- korisne savjete
- da se svi budemo slagali
- da prestane kiša

ne želim

- ne želim da budemo neozbiljni i neposlušni
- da se ne uključuju svi u raspravu
- svađe kod rasprava i neugodne situacije
- ne želim da neki od nas budu aktivni dok drugi čekaju da im što prije prođe vrijeme
- da se jako posvađamo i da se neko osjeća neugodno ili napadnuto
- da se dogode neke nezgode i da ne zaspimo tijekom radionice
- ne poštivanje tuđeg mišljenja
- da tema ima predelikatna pitanja

MOJA MAMA KAŽE

Cilj: Sudionici bolje upoznaju jedni druge i vide kako kultura može utjecati na vjerovanja o zdravlju

Tijek vježbe:

Objasnite da tijekom života primamo puno savjeta i narodnih mudrosti o tome kako ostati zdravima i što učiniti ako se razbolimo. Zamolite sudionike da se pokušaju sjetiti neke poruke vezane uz zdravlje koju su čuli kao djeca od roditelja, baka, djedova, teta, stričeva, učitelja/ca... Recite im neka se predstave jedni drugima i podijele djelić mudrosti prenesenog od jednog od "stručnjaka" iz njihovog djetinjstva. Na primjer, netko može reći, *"bok, ja sam Marija i moja majka mi je uvijek govorila da će mi gljive izrasti iz ušiju ako ih ne budem prala."*

Meni su rekli...

...da bude mi narastao rep ako budem pila kavu
 ...da ako budem zločesta da budu me cigani ukrali
 ...da ako se budem igrala šibicama, da budem se u noći upišala
 ...da ako budem jela juhu da budem imala lijepe noge

...da ako budem spavala s ugašenim svjetlima da bude došla baba-roga
...da ako budem jeo mrkvu da budem imao dobar vid
...da ako budem pušila da bude mi se zapalila slama u glavi
...da ako bum plakala da budem bar manje pišala
...da ako budem išla na polje, da bude me tamo uhvatio "baukač"
...da budu mi se žabe napravile ako budem gutala žvake
...da ću se pomokriti u krevet ako ću se igrati s vatrom i šibicama
...da će konji biti šepavi ako ću se njhati na stolic

KOLIKO SE BRINEMO ZA SVOJE ZDRAVLJE ?

Cilj: Ova vježba potiče sudionike da razmisle o tome kako se mnogo ljudi ponaša na način koji nije najbolji za njihovo zdravlje. Želi podići razumijevanje ljudskog ponašanja: nepovezanost između onoga što znamo i kako se ponašamo

Materijali: Stolice za sve sudionike/ce

Tijek vježbe:

Neka svi sudionici stanu ispred stolica. Predstavite vježbu sudionicima: *"Kako bismo počeli ovu vježbu, svi trebate stajati ispred svoje stolice. Ja ću čitati neke izjave. Ako je vaš odgovor na izjavu "ne", morate sjesti na stolicu. Tako dugo dok su vaši odgovori na izjave "da" ostajate stajati. Jednom kada sjednete, ostanite sjediti, bez obzira da li su vaši kasniji odgovori "da".*

Na primjer: ako prva izjava glasi: "Redovno odlazim na liječničke preglede", a vaš odgovor je ne, trebate sjesti i tako ostati.

Objasnite dva dodatna pravila: *"Ponekad netko mora odmah sjesti, nakon prve ili druge izjave. Kad bi redosljed izjava bio drugačiji, možda bi još uvijek stajali. Ako pitaju da li mogu ustati, recite im da ne mogu jednom kada već sjednu. Ovo se može činiti nepoštenim, ali takva su pravila igre. Netko bi mogao reći: Naravno, redovito idem na liječničke preglede, zadnji mi je bio 1992.!"*

Zajedno morate odlučiti što je redovito u ovoj vježbi, ali da bude razumno: redovno nije svakih 10 godina!"

Recite sudionicima neka ustanu. Zatim čitajte sljedeće izjave, jasno i glasno:

- Redovito idem zubaru
- Ne pušim cigarete

- Redovito vježbam
- Kada sam spolno aktivan/na redovito koristim kondom
- Držim se zdrave prehrane (ne brze hrane)
- Nikada ne pretjerujem u pijenju alkohola

Kada svi sjednu, pitajte sudionike što je zajedničko ovim izjavama. Ako nitko ne odgovori, istaknite da su to sve ponašanja povezana sa zdravljem.

Objasnite da svi mi možda znamo ono osnovno što je dobro za naše zdravlje, ali ne se ne ponašamo tako. Na primjer, iako znamo da ne bismo trebali jesti puno slatkiša, često popuštamo i nismo dovoljno odlučni. Druga porcija sladoleda ili kolača nas prejako poziva iz frižidera!

- ✓ ***Istaknite da se u svojem radu susrećemo sa ljudima koji su oboljeli zbog brojnih faktora. Ne trebamo puno razmišljati kako bismo vidjeli da smo svi mi stavljali sebe jednom u ne baš zdrave situacije. Obično imamo sreće, ali to ne vrijedi za sve.***

PRIČAJMO O SEKSU

Cilj: Sudionici/ce prepoznaju načine na koje učimo o seksu i razumiju važnost pouzdanih izvora informaciju

Materijali: Handouti s tablicama izvora informacija, listovi papira, olovke ili penkale

Tijek vježbe:

Zamolite grupu da raspravlja o tome što su naučili o seksu iz svakog od navedenog izvora informacija: roditelji, ostali članovi obitelji, prijatelji, religija, škole i učitelji/ice, glazba, TV i radio, reklame, knjige, osobno iskustvo, ostali izvori (gledanje životinja, internet)

Recite im da razmisle o specifičnim temama koje su naučili/e, na primjer, pubertet, oralni seks, analni seks, masturbacija, vjerovanja kao što su da je loše imati spolne odnose izvan braka, da ćete oslijepiti ako se samozadovoljavate.

Podijelite im prazne tablice.

Prvo neka svatko za sebe razmisli i ispunji svoju tablicu, a zatim ih podijelite u nekoliko grupa. Zamolite da diskutiraju u grupi, te da ispune tablicu kao grupa.

Nakon što to naprave, recite im neka odlučite koji bi najbolji izvor/izvori informacija za učenje seksualnosti bili za mlade žene i muškarce. Neka objasne razloge za svoje odluke.

Kako bi trebalo izgledati idealno savjetovalište za mlade i kakve osobe bi u njemu trebale raditi ?

- Mislim da bi u savjetovalištima za mlade trebale raditi mlade, pristupačne i otvorene osobe, koje možeš bilo što pitati.
- Osoba mora biti opuštena, ne nas gledati s visoka, osoba od povjerenja (da ne govori drugima o našim problemima i privatnim stvarima).
- Osobe ne bi smjela osuđivati ako joj dođemo s problemom, već nam pomoći.
- Podaci trebaju biti pouzdaniji, opširniji, detaljniji, s mogućnošću odabira – bez osuđivanja.
- Treba ti netko tko će te saslušati i ne osuđivati te, jer će ti onda biti još gore.
- Trebale bi nam osobe koje nam mogu pružiti psihološku pomoć – ne toliko liječničke savjete, već podršku i potporu.
- U savršenom savjetovalištu za mlade zidovi ne bi smjeli biti bijele boje, to je previše sterilno.
- To bi trebalo biti mirno mjesto, opuštajuće i relaksirajuće.
- U njemu bi trebala raditi osoba koja mi može dati korisne savjete.
- U njemu bi trebale raditi mlađe osobe – osobe koje su bliže nama, s kojima se možemo poistovjetiti
- Osoba bi mi trebala dati savjet i pomoći svojim iskustvom.
- To bi trebala biti ženska osoba, vedra i pristupačna.



ŠTO SAM NAUČIO/NAUČILA O SEKSU

Izvor informacija	Najnegativnija informacija	Najtočnija informacija	Najkorisnija informacija	Bez informacija
Roditelji				nisu s nama nikada o tome razgovarali, s njima se o tome ne razgovara
Ostali članovi obitelji				bez informacija
Prijatelji	najnegativnija (hvale se, napuhavaju stvari)	najtočnija informacija	ako imaš prave prijatelje...	

Religija	- plaše nas, ograničavaju, nema seksa prije braka, išao/la budeš u pakao ako se seksaš prije braka, kondom je ubojstvo - papa je rekao da kondomi neće spriječiti širenje HIV-a. - religija je osobna stvar.		- ona ti daje izbor: možeš biti vjernik i pridržavati se nekih stvari, a i ne moraš biti...sve ovisi o tebi. - meni je religija dala najpozitivniju informaciju	
Škola & učitelji/ce		dali su nam malo informacija – teoriju, ali ona je točna	daju nam činjenice, ne govori se puno o tome, nema rasprave, samo teorija	
Glazba	potiče se na seks bez obaveza, pijanstvo, nasilna glazba, spotovi s golim djevojkama			bez informacija
TV i radio	- najnegativnija, (žene se prikazuju kao seksualni objekti), reklame danas sve prodaju uz pomoć seksa – pašteta ima bokove, grudi, dobar auto prodaje se uz zgodnu manekenku -najkorisnija		ima sve više dobrih emisija koje nam daje korisne i točne informacije	

Reklame	najnegativnija informacija – nisu tu da nam pomognu, već da nam prodaju proizvod, seks sve prodaje, bez reklama mislim da je problem u velikoj dostupnosti informacija, a mi sami ne znamo prosuditi koje su dobre za nas, a koje nisu nikad ne možeš znati što je točno, a što nije, sam možeš provjeriti		ali ima i dobrih emisija	
Knjige		najtočnija informacija, ali ovisi o knjigama koje čitamo		
Vlastito iskustvo		najkorisnija informacija, ono što probaš na vlastitoj koži, najviše ti ostaje	najtočnija informacija	
Ostalo	internet, dečko: na internetu ima najviše nepotrebnih stvari- svatko može staviti što god želi, bez naknadne kontrole		ali na internetu možeš birati što tražiš, različite forume i stranice koje ti mogu koristiti	

Sažetak

Istaknite da individualno iskustvo varira tako da ljudi različito vrednuju izvore informacija.

Objasnite da svi izvori informacija mogu imati negativan i pozitivan aspekt ovisno o ciljevima i motivaciji izvora informacija (na primjer, roditelji koji žele zaštititi svoju djecu i oglašivači koji žele prodati svoje proizvode).

Važno je shvatiti da ono što i kako naučimo utječe na naše ponašanje. Na primjer, vrijednosti koje naučimo u ranoj dobi često oboje naše poglede i seksualnost i njene posljedice (trudnoća u braku se jako cijeni, trudnoća izvan braka je loša)

Moguće je da mladi (čak i odrasli!) znaju točne činjenice i istovremeno vjeruju mitovima (znaju da spolni odnos može dovesti do trudnoće, ali vjeruju da je nemoguće da djevojka zatrudni kod prvog spolnog odnosa). Važno je provjeriti naša vjerovanja s osobama koje imaju ispravno znanje o seksualnosti.

Istaknite da dječaci i djevojčice često primaju zbunjujuće informacije, na primjer, djevojke su loše ako imaju spolne odnose izvan braka, dok bi dječaci trebali skupiti što više seksualnog iskustva prije braka. Takve različitosti doprinose nejednakosti između žene i muškaraca u odnosu na to kako su vrednovani (u donošenju odluka).

Opišite kvalitete dobrih izvora informacija kako bi ih adolescenti/ce mogli/le prepoznati:

(napišite na flipchart papir ili veliki plakat, te pročitajte sudionicima)

- Informacija je razumljiva
- Informacija je potpuna
- Informacija je dana na ne osuđujući način (želi se postići da se osoba koja zahtijeva informaciju ne osjeća glupo, neugodno ili posramljeno)
- Postoji prilika da se postavljaju pitanja i na sva pitanja se odgovara

Komentari...

- najnegativnije informacije od religije i TV-a, jer se prikazuju pornići u kojima se žene prikazuju gore od životinja
- u školi se počelo pričati o tome, i u knjigama se može dosta pročitati ako se bojimo pitati roditelje

PROSLIJEDI MASKU

Cilj: Razbijanje leda, podizanje energije grupe i koraci prema izgradnji timskog rada. Sudionici/ce su opušteni/e jedni/e uz druge jer se mogu ponašati smiješno, blesavo.

Tijek vježbe:

Zamolite sve sudionike/ce da stanu u krug i gledaju iznutra jedni prema drugima. Objasnite im da će svaka osoba primiti i nakon toga napraviti "facijalnu masku" koju će prenijeti sljedećoj osobi u grupi, a ona će napraviti novu masku i prenijeti je sljedećoj osobi itd.

Recite im sljedeće: *"Napravit ću "facu" ili "masku" i uspostaviti kontakt očima sa osobom koja mi je s lijeve strane. Ta osoba mora pokušati kopirati moju masku kao da gleda u ogledalo. (Pokažite) Nakon toga okrenut će se lijevo i promijeniti prvu masku u novu koju će proslijediti sljedećoj osobi. Prosljeđivati ćemo maske u krug. Idemo probati i zapamtite da morate uspostaviti kontakt očima i dati osobi dovoljno vremena da napravi jako dobru kopiju vaše maske sa svojim licem. Nemojte se žuriti, dajte dovoljno vremena svima za točno kopiranje maske.*

- ✓ **Možete napraviti kratku raspravu o tome kako su se sudionici/e osjećali/e tijekom igre.**

SLAŽEM SE / NE SLAŽEM SE

Cilj: istraživanje vlastitih vrijednosti i stavova povezanih sa različitim područjima, kao što je seksualnost, HIV/AIDS, upotreba droga i sl.

Materijali: dva lista papira, na jednome piše "Slažem se", a na drugome "Ne slažem se"

Tijek vježbe:

Stavite dva lista papira na suprotne krajeve zamišljene linije na podu ili na suprotne zidove u prostoriji. Zamolite sudionike da stanu zajedno u sredini sobe. Objasnite im da ćete čitati neke kontroverzne izjave i da trebaju zauzeti svoju poziciju na zamišljenoj liniji negdje između "Slažem se" i "Ne slažem se", ovisno o njihovom odgovoru na određenu izjavu. Nakon što pročitate prvu izjavu, sudionici idu prema mjestu koje najbolje opisuje njihov odgovor. Kada svi zauzmu svoje mjesto negdje na liniji, zamolite da netko objasni zašto stoji baš na tome mjestu. Neka tri osobe objasne svoje odgovore, a nakon toga neka drugi sudionici reaguju na

njihova mišljenja. Nastavite sa sljedećom izjavom.

Nakon što pročitate i pročete kroz sve izjave, možete zamoliti sudionike da vam kažu kako su se osjećali kada su iznosili svoja mišljenja i vrijednosti drugima u grupi, posebno ako su bili u manjini. Nakon što ste čuli mišljenja nekih sudionika, možete drugima dati šansu da promijene svoju poziciju na onu koja sada bolje izražava njihove osjećaje. Pitajte ih da li je bilo lako promijeniti poziciju.



Tinejdžeri trebaju znati kako se koriste kondomi i trebaju imati slobodan pristup da ih nabave.

SLAŽEM SE

- moraju jer su znatiželjni
- vremena se mijenjaju, nismo više zaostali i staromodni, mladi sve prije stupaju u spolne odnose, alkohol, cigarete i droge
 - treba znati u što se upuštaš, treba se prije informirati, pa i maloljetni, mora biti ponuđena kao opcija svakome
- svi imaju svoj stav, ali trebaju čim prije saznati, a ne eksperimentirati

- slažem se, ali neću ih koristiti naravno dok budem htio imati djecu
- ako smo u vezi na početku onda da, ali dok smo u dugoj vezi onda bi trebali oboje ići na testiranje, sad postoje razni šamponi i to...
- ja sam čula da ako si s Coca-Colom opereš spolne organe da ne možeš dobiti SPI
- ja još nisam stupila u spolne odnose, čekam pravoga, pa čekam i povjerenje i slično, ne toliko ljubavi koliko poklapanje i razumijevanje
- ako smo jedno drugom bili prvi, onda možda i ne treba kondom, trebali bi se testirati
- ali ako je netko nevini pa ima HIV?
- u dosta slučajeva cure ne koriste kondome jer im to dečko ne želi, a one ga ne žele uvrijediti, pa mu ipak popuste. Ali kondomi štite i od neželjene trudnoće...
- meni je bitno da onaj s kojim spavam da zna kako se koristi, ali trebali bi svi znati kako se koriste
- važno je da se pravilno primjenjuju i ako je netko spolno aktivan da ih koristi
- važno je da su dostupni, a na svakom pojedincu je odluka da li će ih koristiti
- potpuno se slažem, potrebno je i neophodno
- svakome treba biti dostupno, tu ne smije biti srama i svi o tome moraju znati 100%
- ako bi kondomi bili tabu onda bi im vjerojatno bili zanimljiviji i više bi ih koristili

Prihvatio/la bih prijatelja/icu koji/a je homoseksualan/na.

NE SLAŽEM SE

- meni je to totalno neprihvatljivo, takav u mojoj kući nema mjesta
- ne bi ga prihvatio, možda ako mi je dobar prijatelj onda bi razmislio
- ako se s njim već družim onda bi, ali novoga ne znam da li bi prihvatio

SREDINA

- ja ne znam da li bi, nemam ništa protiv njih, ali ne znam kako bi reagirala u konkretnoj situaciji

- ja sam u sredini, i bi i nebi, nebi ju htio povrijediti, to je normalna osoba kao i svaki drugi čovjek, to je njegova stvar
- sredina jer nije mi svejedno, ovisi o tome kako se ponaša u mojem društvu, o njegovim nagonima
- ne znam kaj bi
- ma to su iste osobe kao i mi, i pozitivne i negativne, ako mi nisu dobri kao osobe onda ih ne bi, bili oni homoseksualni ili heteroseksualni, zato sam na sredini
- ja isto odvajam to kakva je osoba i nema mi veze s spolnom orijentacijom

SLAŽEM SE

- ja ga bi prihvatio
- ja zaista ne znam kako bi reagirala, ne znam da li bi ga sredina dobro prihvatila
- Ciganovića možda ne bi, ali nekoga normalnoga bi
- slažem se, ako ti je prijatelj, onda znaš da to nije netko sam tako, ne bi trebalo uopće imati veze koje je on orijentacije
- ja imam gay prijateljicu i normalno se ponaša, društvo je ne odbija
- ja sam se sad zamislil, to je njegova stvar, ja bi to prihvatio, možemo i dakle biti prijateljicu
- ja bi rado imala frenda gay-a da s njim mogu komentirati druge dečke
- bi prihvatila, jer sad imam dečka, ali prije sam bila biseksualna više
- zakaj da se okomimo na druge jer su drugačiji? To bi bilo kao da napadnemo nekoga zato jer drugačije jede
- mislim da bi muškarce teže prihvatio, ali s ženama nemam problem ako su homoseksualne
- ja imam i muške i ženske prijatelje homoseksualne orijentacije i to su sve ljudi i to je njihova osobna stvar, inače su normalni
- zašto bi nam smetalo sada, a prije su nam bili prijatelji i bili su nam skroz ok? Pravi prijatelji nisu samo od djetinjstva...

Osobe koje su inficirane HIV-om za to mogu kriviti samo sebe.

NE SLAŽEM SE

- nije, pa mogu biti i rođeni s HIV-om, tu su razni faktori
- da je ta osoba znala mislim da ne bi spavala s njim
- možda nije imala informacije ili su joj bile nedostupne
- ne, jer za to su potrebne dvije osobe, pa su i dvije odgovorne, možda jedna nije ni znala da je HIV pozitivna
- mislim da nikad nije samo jedna osoba kriva i odgovorna
- ako je dobila HIV preko seksa onda si je kriva, trebala je koristiti kondom. Ali više je načina prijenosa i one definitivno nisu krive
- ali može npr. biti svjesna i dalje to namjerno činiti
- nije to samo tvoja odgovornost jer može da je namjerno bila žrtva i zaražena
- nije samo jedna osoba u tome, oboje su krivi za to, pa da zna da nje taj neko inficiran pa ne bi se valjda bez zaštite s njim...

SREDINA

- nije htjela biti inficirana, ali činjenica je da je spavala sa zaraženim...
- slažem se – kriva je jer ne koristi kondom, ali je kriva i okolina jer je nije educirala, možda ne zna kaj radi i posljedice
- zbog korištenja kondoma, ako namjerno ne koristi kondom
- ako su se svi pikali s jednom iglom svjesno onda si je osoba kriva
- jest i nije, jer trebaš znati s kim stupaš u spolni odnos

SLAŽEM SE

- ja nikad ne bi ulazila u spolne odnose s nekim nepoznatim, ne bez kondoma
- pa nebreš se pikati s tuđim iglama, moraš paziti na sebe i ne smiješ biti neodgovoran prema sebi
- ako nešto ne znaš onda to ne radiš dok ne znaš sve
- mislim da oko ovog pitanja ima više stvari na koje možemo utjecati od onih na koje ne možemo
- ja znam za primjer dok su si sami krivi npr na Zrću kad se napiju i seksaju se na plažama pred svima

Sterilne igle trebale bi biti dostupne korisnicima droga na njihov zahtjev.

NE SLAŽEM SE

- ne, to bi im bio dodatni poticaj, kao da im dajemo potvrdu
- nema teorije, ne bi im dao
- ne znam zašto, ali ne bi im dao
- ne, jer droge treba zabraniti, ne bi im smjeli davati igle jer ih onda potičemo na drogiranje
- tko se drogira, odmah bi trebao ići na liječenje, to mi je neprihvatljivo i ja mu ne želim pomagati
- protiv sam droge, opće ne bi trebala biti dostupna, ni igle ni droga, odmah trebaju na liječenje, pa neka ih tamo onda rješavaju
- gle, narkoman je napravio krivi korak, ali se teško odviknuti

SREDINA

- nije dobro da se drogira ali treba dobiti sterilne igle radi HIV-a
- droge su ilegalne pa sam neutralna
- danas je droga popularna, ali ih već ima na svakom koraku. Ako se već drogiraju trebale bi im biti dostupne sterilne igle, ali najbolje bi bilo da se uopće ne drogiraju

SLAŽEM SE

- slažem – oni budu si svejedno nabavili igle, bolje da onda budu sterilne nego milijun puta korištene
- da, jer time smanjujemo vjerojatnost da će se neko zaraziti HIV-om, a ne želimo da se zarazi
- on sam se ne bude riješio ovisnosti, teško, ali ako se bude, zašto da onda ima i HIV?
- svi smo mi generali nakon bitke
- ja ne bi htjela nikoga imati na duši jer mu nisam dala čistu iglu
- ako se već drogiraju to je njihova odluka, ali im treba dati čisto da zaštitimo sebe i druge
- ako mu damo sterilne ili ne, on bude se svejedno drogirao, ali ako ih nema onda može zaraziti druge
- da, jer ako im ne damo onda samo sebi približavamo tu zarazu, jer to su ljudi u našoj okolini
- svatko zna kaj radi, ti možeš nekome nešto savjetovati, ali oni budu pak napravili po svome, on mora sam odlučiti

- makar čudno zvuči, ali ovisnike je potrebno razumjeti da završe svoju ovisnost, oni su psihički bolesni i treba ih na pozitivan način potaknuti na liječenje
- ja sam se sad predomislila i prešla na "slažem se", zbog toga jer sam uvidjela svoju predrasudu, nikad nisam o tome na taj način razmišljala

Kada bih bio seksualno aktivan/na, svaki put bi koristio/la kondom.

SLAŽEM SE

- DA
- s osobom s kojom prvi put spavaš moraš, jer joj ne možeš vjerovati na riječ, ali ako je duga veza onda možda radi trudnoće
- neko vrijeme obavezno treba koristiti kondome
- to bi tako trebalo biti
- to mi je prvi preduvjet na popisu bez kojeg ne bi ni stupila u spolni odnos

SREDINA

- ako je prvi put s novom osobom i za jednu noć onda da, ali ako nekoga dobro poznaješ onda ne treba
- meni ovisi o raspoloženju i osobi, ako budem se osjećala sigurna onda ne

Prostitutka koja boluje od AIDS-a je to zaslužila.

NE SLAŽEM SE

- ne jer je htjela preživjeti
- upuštala se u seks s svakim, ali nije si zaslužila
- kako god bilo i čime god da se bavi, nije si zaslužila
- nije jer si svaki čovjek na svoj način nešto radi i kako zna. Možda se zarazila sasvim slučajno, a možda ju je netko i namjerno zarazio
- ne jer ne znamo okolnosti zbog kojih je prostitutka
- ako nije svojom krivnjom onda ne, ali ako nije pazila onda da
- ako nema što drugo raditi za život, nije si sama kriva
- pa nije svatko svojom voljom prostitutka
- nitko ne zaslužuje dobiti HIV pa što god da je u životu radio

SLAŽEM SE

- nije si zaslužila, ali si je sama kriva, ali primati novac za seks bez zaštite, to je njezin izbor
- one znaju u kaj se upuštaju i ovisi kakva je situacija
- uvijek postoje pristojni poslovi koji ne utječu na zdravlje
- ako je već izabrala biti prostitutka onda unaprijed mora i misliti i zaštititi se
- ako uzme 50 eura više od mušterije da obavi to bez kondoma to je ispod svake razine, veće dostojanstvo je kopati u polju svaki dan
- svako si bira svoje zanimanje, ako se u to upušta onda je svjesna posljedica
- ja sam se premjestila jer neki nisu to svojevolljno, neki su i bijelo roblje i djeca prisiljena na prostituciju, oni definitivno ne zaslužuju HIV i smrt

SREDINA

- u nekim slučajevima si je kriva, ali u nekima si nije
- ja sam promijenila mišljenje. Mislila sam da si je zaslužila, ali sad sam razmislila – to joj je vjerojatno bilo najjednostavnije

Testiranje na HIV je dobra ideja. Nastavite s: Ja sam se testirala na HIV.

SREDINA

- dobra ideja, ali se nisam testirala
- svatko bi trebao znati na čemu je, da ne velimo poslije nismo znali
- dobra je ideja, prije ili poslije svatko to mora napraviti
- u nekim državama se prije braka testiraju, super mi je to

- ✓ ***Budite osjetljivi prema potrebama vaših sudionika, prije, tijekom i nakon ove vježbe. Neki od njih mogli bi se osjećati ranjivima, a da ne pokazuju to. Osigurajte uvjete kako bi se osjećali ugodno razmjenjivati – ili ne razmjenjivati informacije. Ovo je jedna od vježbi koju su sudionici/ce ocijenili kao najkorisniju.***

Komentari...

- dobro mi je bilo čuti mišljenje drugih
- ako imaš svoj stav onda ti se lako odlučiti na skali
- nisam se mogla odlučiti pa sam u dosta slučajeva bila u sredini
- ja sam izražavala svoje mišljenje
- u svakom slučaju ima iznimaka...
- sve ovisi o situaciji, pomoglo mi je da vidim da nema crno bijelih situacija nego da postoje i sive
- meni je grozno da se prostitucija naziva poslom, strašno mi je to
- bile su blic reakcije na blic rečenice
- ja sam se predomišljala, treba gledati na razne okolnosti
- ja sam se predomišljala, ali ne radi drugih nego jer sam si sama razmislila da bi možda moglo i drugačije
- bile su dobre teme, treba si razmisliti
- meni nije važno da sam uvijek u većini
- kod nekih mi je bilo stvarno teško se odlučiti
- svaka osoba ima drugačija uvjerenja, prema onome kako smo odgojeni
- shvatila sam da svijet nije crno-bijeli, nego da je jako šareni
- meni je bilo jako teško odlučiti se jer gledam iz svoje perspektive
- u nekim stvarima nemam osobnog iskustva pa mi je ovo sad pomoglo
- ja sam se osjećao tijekom vježbe dobro, svatko se mogao dovoljno izraziti
- bilo je jako zanimljivo, ali i teško, shvatila sam da pojma nemam
- super mi je bilo čuti druge jer sam u nekoliko navrata zbog toga i promijenila mišljenje
- svjeda mi se ova vježba jer je postojala skala i znači da nije bilo samo crno i bijelo nego je moglo biti i sivo. A ako u svijetu SPI-a postoji toliko sivog, onda nije ni čudno da ih toliko ima
- imali smo različita mišljenja i bilo je dobro diskutirati, ako mislimo drugačije to ne znači da je tuđe mišljenje krivo. Treba i druge čuti, to nam obogaćuje raspravu

ŠTETNI EFEKTI MITOVA

Cilj:

Sudionici prepoznaju kako mitovi vezani uz seksualnost doprinose problemima seksualno reproduktivnog zdravlja

Tijek vježbe:

Podijelite sudionike/ce u nekoliko grupa. Svakoj grupi dajte jedan flipchart papir s napisanim izjavama u tablici. Objasnite im da moraju pročitati i diskutirati da li je napisana izjava točna ili netočna, te da moraju upisati u kućicu plus (točno) ili minus (netočna).

Ako prepoznaju bilo koju od ovih izjava kao točnu, objasnite im zašto to nije točno.

Recite im neka kažu zašto vjerovanje u takve izjave može dovesti do zdravstveno-seksualnih problema za žene i za muškarce.

IZJAVE:

Ako masturbirate, dobit ćete bradavice na rukama.

Masturbacija može dovesti do homoseksualnosti.

Žene ne masturbiraju.

Kada imate "mokre snove", znači da ste bolesni.

Ne možete zatrudnjeti tijekom prvog spolnog odnosa.

Ne možete zatrudnjeti ako muškarac izvuče svoj penis iz vagine prije nego ejakulira.

Ako žena opere svoje genitalije odmah nakon spolnog odnosa, smanjuje mogućnost zaraze SPI

Sperma kod tinejdžera još nije zrela, pa djevojka ne može sa njim ostati trudna.

'Pravi muškarac' je uvijek sposoban za spolni odnos.

Seks nije pravi seks ako ne uključuje penetraciju.

Ne možete se zaraziti HIV-om ako imate spolne odnose s djevicom.

Pitajte sudionike/ce da li znaju neke druge primjere "uobičajenog znanja" o seksualnosti.

Primjeri i izjave mitova koje su čuli sudionici:

- ako nalijemo Coca Colu u vaginu nakon seksa ne možemo zatrudnjeti
- ako se kupam u vodi nakon tate, da li je to incest?
- ako imaš spolni odnos kada si pijan i zatrudniš, beba se rodi pijana

- roda donosi malu djecu
- što je u izlogu to je i u dućanu (veliki nos ili palac – veliki spolni organ)



Sažmite štetne efekte mitova i istaknite da oni:

- nepotrebno plaše ljude
- sprečavaju ljude od traženja ili prihvaćanja činjenica vezanih uz seksualnost i dovode do trajnog ignoriranja
- mogu spriječiti adolescente da prakticiraju sigurne i zaštićene spolne odnose
- se mogu koristiti kao sredstvo za uvjeravanje nesigurnog seksualnog partnera/ice da pristane na seksualni odnos

PROSLIJEDI RITAM

Cilj : Upoznavanje sudionica i podizanje energije grupe, vježba suradnje
Tijek vježbe:

Neka sudionice formiraju krug. U predstavljanju vježbe recite: "Sada ću se okrenuti prema osobi s moje lijeve strane i ostvariti s njom kontakt očima. Nakon toga probati ćemo pljesnuti jedna drugoj o dlan u isto vrijeme (pokažite). Zatim će se ta osoba okrenuti prema drugoj osobi s njene lijeve strane i pokušati će pljesnuti u dlan u isto vrijeme. Prosljeđivati ćemo ritam u krug. Probajmo sada ponoviti vježbu i ne zaboraviti da trebamo ostvariti kontakt očima i pokušati pljesnuti u isto vrijeme."

Kako se sudionice uhodavaju, trenerica može ubrzati ili usporiti ritam igre. Jednom kada prosljeđivanje prođe cijeli krug, možete reći: "Sada ćemo pokušati ubrzati ritam sve više i više". Uvijek budite spremni, jer postoji mogućnost dodavanja novih krugova pljeskanja. Ritam se prosljeđuje u krug od jedne osobe prema drugima. Podsjetite sudionike da nastave sa igrom i kada se ona na trenutak zaustavi kada netko promaši ritam. Kada je prvi krug pljeskanja dobro uhodan, počnite sa drugim. Istovremeno najviše možete prosljeđivati dva ili tri ritma. To će često rezultirati ugodnim kaosom, podizanjem energije i puno smijeha u grupi.

- ✓ ***Kratko pitajte sudionice jesu li su uživale u igri. Zamolite grupu da vam opiše, bez da nekoga izdvajaju, što se događa u grupi u kojoj su sudionice zavisne jedne o drugima kada netko pogriješi. Podsjetite ih da ako žele postići najbolje rezultate, moraju djelovati kao grupa u kojoj su svi zavisni jedni od drugih.***

Izjave:

- zabavno je, djeluje kao da nešto prenosimo
- prenosimo pozitivnu energiju na druge
- sve ovisi o pojedincu, ako jedan promaši ritam gotovo je
- to je igra koncentracije, mene podsjeća na podršku koju si dajemo kad damo gol na nogometu
- ja sam se konačno razbudila
- podsjeća me na prijenos HIV-a
- na povezanost me podsjeća
- pljeskava je bila igra

- kao pokvareni telefon
- teško je kad je više “pljeskova”
- bilo je zabavno i trebalo je misliti...
- ovo mi je za danas bilo najbolje
- treba imati dobre reflekse – podsjeća me na prijenos nečega
- zabavno i jednostavno, lakša mi je bilo nego bacanje loptica
- dobra je bila, ali me je ritam mučio
- sve je stalo, treba netko biti pokretna snaga za uspostavljanje ritma

TRŽNICA

Materijali: Pripremite papire u boji s po 6 činjenica o određenoj SPI, uključujući i naziv. Neka jedna boja bude naziv, druga simptomi, treća način prijenosa...

Obradite sve poznate SPI – HIV, HPV, sifilis, gonoreja, trihomonas, kandidijaza, klamidija, hepatitis.

Tijek vježbe:

Podijelite sudionike/ce u grupe (najviše 8). Recite im neka izaberu predstavnika/cu koji će biti trgovac. Postavite papire po učionici po podu, naopačke okrenute da se ne vidi što na njima piše. Zatim im recite da će na vaš znak KRENI, osobe iz svih grupa koje su trgovci pokušati skupiti čim više papira. Kada pokupe sve papire neka pokušaju složiti SPI koje znaju. Mogu i trgovati ukoliko neka druga grupa ima nešto što njima treba.

Kada su gotovi, pogledajte i maknite one koji nisu točni. Grupi koja ima najveći broj točnih odgovora su pobjednici. Pokušajte im osigurati neku nagradu, barem simboličnu.

Sada zajedno prema vašoj tablici složite točno.

Neka se vrate u krug i jedan po jedan neka vele kako im se činila vježba, jesu li nešto naučili, koliko su znali itd.

Napomenite da se SPI prenose i oralnim putem i da je možda nama to čudno, ali potrebno je koristite kondome i za oralni seks. Recite im da su kondomi za sada jedino kontracepcijsko sredstvo koje štiti od SPI, a jeftini su i primjereni za korištenje mladim ljudima.



Komentari...

- Čudno mi je kako te stvari ne znam, mislim da bi ih trebala znati, mislim da bi ih svi mladi trebali znati.
- Prestrašila me ova vježba, nisam znala da postoji toliko SPI-a i da su toliko raširene.
- Za neke sam čula, a za neke uopće nisam, nemam pojma da to postoji.
- Strašno mi je koliko toga postoji oko nas, ako ih ima tako puno za koje znamo, sigurno postoji. mnogo njih za koje ni ne znamo.
- Čovjek izgubi volju za seksom dok čuje za te sve bolesti.
- Jako puno toga nisam znala, osim za HIV i Hepatitis, a niti za njih nisam znala baš sve.
- Sigurno budem si nakon ove vježbe jako puno toga zapamtila. Najstrašnije mi je to što puno spolno prenosivih infekcija ni nema simptome.
- Za pola njih uopće nisam znao da postoje.
- Strašne su mi statistike, jako sam se uplašio.

PROJEKCIJA EDUKATIVNOG FILMA O SPOLNO PRENOSIVIM
INFEKCIJAMA "Jutro poslije" (možete ga skinuti i na
www.jutroposlije.com)

EVALUACIJA

Završavamo radionicu tako da se vratimo u krug, te jedan po jedan (uključujući trenerice) pričaju kako izlaze iz dana, koja su im se očekivanja ostvarila, a koja nisu.

Pišemo i pismenu evaluaciju.



RADIONICA 4

HIV & VRŠNJAČKI PRITISAK

Radionicu počinjemo kao i svaku:

- predstavljamo teme koje ćemo danas obrađivati te metodologiju rada
- radimo krug predstavljanja, kako ulazimo u dan i kako se osjećamo
- što se dogodilo na prošloj radionici?
- ponavljamo dogovorena pravila rada
- koja su nam očekivanja od ove radionice?

KAKO ULAZIM U DAN?

Svi sudionici/ce sjede u krugu. Svi po redu govore kako se osjećaju, kako ulaze u dan i radionicu. S grupom podijelimo i kakva su nam očekivanja od ove radionice.

OČEKIVANJA

Materijali:

Dva flipchart papira na kojima su napisani natpisi "Danas želim....", a na drugi "Danas ne želim...", post-it papirići u dvije različite boje

Opis vježbe:

Svi prisutni dobiju nekoliko post-it papirića sa dvije različite boje. Na te papiriće mogu napisati:

Što bih volio/voljela da se danas dogodi?

Što ne bih volio/voljela da se dogodi?

Svatko malo razmisli o pitanjima i onda napiše na papir jedne boje odgovor na jedno, a na papir druge boje svoj odgovor na drugo pitanje. Dajte im za to nekoliko minuta.

Nakon što su svi završili, jedan po jedan se dižu, odlaze do pripremljenih flipchart papira.

Svi sudionici/ce zalijepe svoje papiriće te na glas pročitaju svoja očekivanja.

Želim...

- danas želim da se dobro zabavimo
- danas želim da nešto naučim i da to mogu prenijeti na druge osobe!
- da dobro raspravljamo i družimo se
- imati inspiraciju i zabavu
- dobru i poticajnu atmosferu, dobre rasprave, da se svi osjećaju dobro
- uvažavanje tuđih razmišljanja tijekom rasprave
- izvučena pouka
- danas želim da se dobro najedemo! :) :)
- želim da prestane kišiti...

Ne želim...

- loš dan
- dosadnu radionicu
- nepoštivanje pravila većine
- neodgovornost prema trenericama
- ne želim slikanje!
- ne želim svađu, vrijeđanje; ne želim da dođe do izdvajanja pojedinaca
- negativnu atmosferu, nezainteresiranost, pospanost

SASTAVI REČENICU

Cilj: Ova smiješna igrice pomaže sudionicama da se opuste i osjećaju ugodnije u biranju pojmova vezanih uz spolno- reproduktivno zdravlje. Može se odigrati u par minuta, kada imate dodatnog vremena ili želite da se grupa opusti.

Materijali:

Pripremljeni flipchart s pričom koja umjesto potrebnih riječi ima prazne crte na koje će sudionice upisivati riječi koje nedostaju (broj jednak broju grupa + jedan za završno ispunjavanje). Kad jednom vide kako se izvodi ova igra, sudionici mogu sami izmisliti svoju priču.

Tijek vježbe:

Trenerica podijeli sudionice u 4 manje grupe. Daje im zadatak da zajedno, kao grupa, napišu riječi, prema određenoj vrsti.

1. *osjećaj*
2. *žensko ime*
3. *glagol+ju*
4. *radnja*
5. *fizički problem/bolest*
6. *dio tijela*
7. *fizički osjećaj/simptom*
8. *pridjev*
9. *član/ica obitelji*



Kada grupa zajedno napiše zadane riječi, dajte im plakat na kojem je napisana priča s praznim crtama na mjestima gdje će upisati svoje dogovorene riječi.

Primjer:

Ivan osjeća puno (osjećaj) prema svojoj djevojci (ime djevojke), ali u zadnje vrijeme oni se puno (glagol+ju), zbog toga jer ona želi (radnja) s njim. Ivan to ne želi jer je zabrinut zbog (fizički problem). On ima

prijatelja koji je obolio od toga , a to je uzrokovalo da ga njegov (dio tijela) (fizički osjećaj). Ivan isto tako ne želi da njegova djevojka na kraju završi (pridjev). Naposljetku, on još nije spreman da postane (član obitelji).

Mogući rezultat:

Ivan osjeća puno (glavobolje) prema svojoj djevojci (Marija), ali u zadnje vrijeme oni se puno (plivaju), zbog toga jer ona želi (zalijevati) s njim, a on to ne želi jer je zabrinut zbog (opadanja kose). On ima prijatelja koji je obolio od toga, a to je uzrokovalo da ga njegov (nos) (škaklja). Ivan isto tako ne želi da njegova djevojka na kraju završi (lijepa). Naposljetku, on još nije spreman da postane (nećak).

Nakon što su sve grupe popunile svoju priču, pozovite ih da prezentiraju svoje priče.

To će uglavnom izazvati puno smijeha u grupama. Nakon toga svi zajedno pravilno popunite jedan flipchart s pričom.

GRUPIRANJE U PAROVE

Materijal: CD player ili radio

Tijek vježbe:

Objasnite prisutnima da ćete se malo igrati. Neka svi dečki stanu u vanjski krug, a djevojke u unutarnji krug.

Stavite neku glazbu i zamolite unutarnji krug da hoda udesno, a vanjski krug ulijevo.

Neka hodaju u ritmu muzike. Možete im nekoliko puta dok svira muzika viknuti "PROMJENA!". Tada moraju promijeniti smjer kretanja.

Zaustavite glazbu i recite unutarnjem krugu neka se sretne/suoči sa vanjskim krugom. Zatim recite sudionicima/cama da se slože u parove s osobom suprotnom od njih.

NE ZNAČI NE

vršnjački pritisak nije cool!



Materijali: stolice

Tijek vježbe:

Recite sudionicima da se spoje u parove po dvije osobe, na način kako su podijeljeni u prošloj vježbi.

Neka sjednu na stolice u parove, jedni nasuprot drugom. Parovi se mogu rasporediti po prostoriji da ne smetaju jedni drugima.

Svaki par treba odrediti osobu A i osobu B.

Kada se odrede, objasnite im upute:

Osoba A i osoba B "hodaju".

Zadatak: osoba A želi seks i zadatak joj je da u slijedećih nekoliko minuta nagovarati osobu B da stupi s njom u seksualni odnos. Pri tome može koristiti izjave koje joj padnu na pamet, koje je čula u svom društvu, okolini ili iz vlastitog iskustva.

Zadatak: osoba B ne želi seks, odbija ga, na način da daje razloge zbog čega to ne želi.

Nagovaranje i odbijanje bi trebalo biti argumentirano.

- ✓ ***Važno je napomenuti da prilikom izvođenja vježbe sudionici obrate pažnju ne samo na argumente koje daju, već i na to kako se osjećaju u svojim ulogama.***

Nakon nekoliko minuta zamjenjuju uloge, uz iste upute.

Ako ima više grupa, možete nekima od njih dati upute da nagovaraju na seksualne odnose, nekima na marihuanu, cigarete, alkohol...

- Vratite se u veliku grupu i pitajte ih par po par kako su se osjećali u pojedinim ulogama te koja od zadanih im je bila teža i zašto.
- Da li postoje oblici pozitivnih vršnjačkih pritisaka i na što? Što trebamo napraviti kada nas netko nagovara na nešto što ne želimo?

Nagovaram te na seks...

- ali ja sam strejt i volim te
- već 2 dana nisam seksual...
- pa kaj je s tobom u stvari?
- ne može, počela je korizma
- ma nebreš ostati trudna...
- želim te sad i odmah
- kak misliš ne želiš? Pa nemam nikakvu spolnu bolest
- koristili budemo kondome...
- ne, u celibatu sam
- ja tebe volim ali ti ne vjerujem
- seks otpušta hormone sreće i odmah bude te glava prestala boljeti
- ne, premladi smo i ne znamo dosta o tome

Nagovaram te na marihuanu...

- nemaš brige kad si "spušiš"...sve ti je super.
- ne može ti biti na druge načine tako dobro...
- ne, a kaj ako se navučem, di budem si onda nabavila travu?

Komentari...

- kad sam ja nagovarao koristio sam argumente o spolnim bolestima, rekao sam da želim vidjeti papire tj nalaze ili ništa od seksa. Ali onda je i ona koristila takve argumente dok me nagovarala pa smo na kraju odlučili da ništa od seksa.
- ja sam se osjećala glupo, mislim da osoba koja me voli me ne bi trebala nagovarati
- sa mnom valjda nešto nije u redu – ja sam se super osjećala u nagovaranju. Moćno.
- tu me nisu nagovorili. Ali kada su emocije u pitanju onda je drugačije, onda se često i uspije nagovoriti
- mene nisu uspjeli na ništa nagovoriti, jer sam ja sve počela raditi sama (cigarete, alkohol :)
- mislim da ako pristaješ na nešto što zapravo ne želiš, da se gubiš u masi i gubiš svoj identitet zbog potrebe za pripadanjem, previsoka je to cijena
- čudan osjećaj je nagovarati. Imala sam osjećaj kao da uopće ne sluša ono kaj govorim.
- glupo mi je bilo ga nagovarati – ako neće, neće, pa ne budem ga ubila.
- argumenti koje sam koristila za nagovaranje na marihuanu : pa i marincima je daju da budu spremni za rat.
- ugodnije sam se osjećala dok sam odbijala.
- ako sam ja protiv nečega, nitko me ne može razuvjeriti; neugodno sam se osjećala dok je to pokušavao.
- NE je NE, bilo to na turskom, francuskom itd...
- neugodno sam se osjećala u oba slučaja. Oboje smo bili uporni, ali nije bilo rezultata.
- argumenti koje sam koristio za nagovaranje: "Dok piješ alkohol, možeš sve kaj hoćeš, jaki si i možeš plesati cijelu noć."
- argumenti koje sam koristila za odbijanje: "Imam epilepsiju, probleme sa srcem, pa ne smijem piti."
- koristila sam emocionalne ucjene, npr: "Ako me voliš, onda budeš i sl. Pa svi već jesu, a mi još nismo".

Pozitivni primjer vršnjačkog pritiska

- Moj dečko meni govori :“Pak piješ, pak budeš se napila?”
 - Moji prijatelji skoro svi puše, ali meni ne daju da pušim jer vele da mi ne stoji dobro...
 - Ja sam prestala gristi nokte zbog pritiska od mojih prijatelja.
- ✓ *Što se tiče nagovaranja na bilo što što ne želite, važno je naglasiti da svi imaju pravo podvući granicu na bilo kojem stupnju. Posebice ako se radi o seksualnim odnosima, jer se radi o njihovom tijelu koje nitko nema pravo kontrolirati. Onaj koji prijeđe tu granicu narušava prava osobe. Potrebno je osnažiti mlade ljude kako bi odlučno odbili sve što im ne odgovara, jer prisiljavanje na seks je oblik zlostavljanja, odnosno silovanje.*

JEDAN DAN U MOM ŽIVOTU

Cilj: Stvaranje i razumijevanje konteksta ranjivosti u zajednici. Podizanje svjesnosti stigmatizacije i diskriminacije prema posebno ranjivim ljudima.



Tri scenarija :

1. Tanja, 16.god., 3 mjeseca trudna
2. Darko, 19 god., intravenozni ovisnik, HIV pozitivan
3. Ivanka, 23.godine, bijelo roblje

Materijali: Isprintana tri scenarija

Tijek vježbe:

Odaberite tri osobe iz grupe, jednog dečka i dvije djevojke. U pauzi im dajte scenarije i nekoliko minuta za pripremu da se užive u ulogu. Objasnite im da će pred ostalim sudionicima glumiti svoj scenarij u prvom licu. Na primjer, osoba koja igra ulogu Tanje, 16-godišnjakinje koja je 3 mjeseca trudna, govori sudionicama u grupi o tome što joj se događa u životu.

Ostale sudionice su pozvane da nakon toga svakom glumcu/ici postavljaju dodatna pitanja o njihovom životu, na koja glumci/ice odgovaraju kao da su likovi iz scenarija.

Nakon vježbe, pustite da minutu-dvije bude tišina. Zatim u krug pitajte sve što su upravo vidjeli. Možete ih pitati da li imaju što za reći tj. poručiti glumcima.

Nakon toga, glumci/ice mogu reći što im u ovom trenutku treba, te jesu li iz grupe dobili bilo što što bi im pomoglo u rješavanju njihovog problema ili osjećaju li se bolje. Koje bi bilo rješenje njihove situacije, koje opcije uopće imaju?

Nakon toga, mogu opisati kako im je bilo izvoditi njihove uloge.

- ✓ ***Kod poruka, sudionici često znaju reći glumcima da su trebali biti pametniji.***
- ✓ ***Pokušajte im objasniti da ono što ljudi u ovim situacijama trebaju je potpora, a ne osuda društva, i da jako puno ovakvih situacija ne završi sretnim završetkom upravo zbog osude. Potpora je ono najmanje što možemo pružiti tim osobama, ništa nas ne košta, a najmanje je dajemo. Zbog čega?***

NAPOMENA: Ova vježba često izaziva osjećaj bespomoćnosti u sudionika i potrebno je razraditi nastale emocije. Poanta je da gotovo sve situacije imaju rješenje, da uvijek imamo neki izbor.

Nakon toga sudionike/ce grupirate u 3 grupe i dajte im velike flipchart papire.

Nacrtajte na njima liniju s početnom točkom i strelicom za završetak. Ova linija predstavljati će liniju života. Svaka od grupa zajednički izrađuje životne linije od jedne osobe iz scenarija.

Moraju napraviti sretan završetak ovih priča, zapisavši kao točke na liniji života izbore koje su glavni akteri izabrali kako bi razriješili situaciju.

Pa tako Tanjin izbor može biti traženje pomoći u savjetovalištu, razgovor s roditeljima, završavanje večernje škole...

Scenariji:

Tanja, 16.god., u trećem mjesecu trudnoće

Tanja je bila u vezi 9 mjeseci sa svojim dečkom Mariom. Upoznali su se na jednom rođendanu zajedničke prijateljice. Tjedan dana poslije započeli su vezu. Spolne odnose imali su od prvog mjeseca njihove veze. Veza je bila jako romantična i bili su jako zaljubljeni. Koristili su kondome. Jednu večer kondom im je puknuo. Tanji je izostala mjesečnica. Preplašila se. Odlučila je posjetiti ginekologa i saznala je da je trudna. Danas ju je Mario ostavio, rekao joj je da nije još spreman postati otac. Tanja je ostala sama.

Darko, 18.god., intravenozni ovisnik, HIV pozitivan

Darko je u osnovnoj školi bio dobar učenik. Otac je bio dugo godina na terenu, kao građevinski radnik. Oduvijek je volio popiti, ali pošto ga često nije bilo kod kuće, to se nije primjećivalo.

Kada je bio doma, zlostavljao je njega i njegovu majku, govorio im da ništa ne valjaju i da su beskorisni. Sve dok jednom zbog svojih problema sa alkoholom nije dobio otkaz.

Od tada je stalno bio u kući, pio i bio nasilan prema njemu i njegovoj majci. Govorio je Darku da se što prije mora zaposliti i donositi kruh u kuću, inače će ga izbaciti na ulicu.

Darko to više nije mogao podnijeti. Odlučio je pobjeći od kuće, upao je u loše društvo.

Počeo se drogirati. Mislio je da može prestati kada želi, samo da malo zaboravi na probleme, da se samo malo osjeća dobro. Ali nije mogao prestati.

Živio je na ulici i radio svašta kako bi nabavio drogu i preživio. Sve dok to nije odlučio promijeniti i prijaviti se na odvikavanje. Danas je saznao da je zaražen HIV-om.

Ivanka, 23.god., žrtva trgovanja ljudima

Ivanka je studentica 4. godine medicine. Dolazi iz poznate i ugledne liječničke obitelji. Cijeli život njeni roditelji i nju pripremaju za tu ulogu. Govore joj da mora nastaviti njihovu profesiju. Ivanka zapravo nikad nije htjela studirati medicinu, željela je upisati likovnu akademiju, ali njezinim roditeljima to nije dolazilo u obzir. Smatrali su da bi za nju bilo bolje da postane liječnica. Mislila je da će moći svoju želju zadovoljiti tako da povremeno slika i posjećuje izložbe, ali roditelji su vršili pritisak na nju da što prije završi studij i neka se samo tome posveti. Više nije mogla i odlučila je roditeljima reći da će napustiti studij medicine, da želi nešto drugo.

Odlučila se osamostaliti. Našla je zanimljivi oglas u novinama, istovremeno bi radila i školovala se. Našla se sa gospodinom Ivanom i njegovom ženom koji su napisali oglas.

Otišla je u inozemstvo. Sve je bilo super, ali čim su došli u inozemstvo oduzeli su joj dokumente i stvari i strpali je u jednu sobu. Gospodin Ivan ju je pretukao i rekao joj neka se navikne jer pobjeći ne može. Počelo je svakodnevno zlostavljanje i drogiranje. Ivanka nije shvaćala što se događa.

Odjednom je Ivan počeo dovoditi muškarce u kuću. Ivanka je morala imati spolne odnose sa njima. Ako nije pristajala, bila je prebijena. Svako njeno odbijanje ili prkos rezultirao bi prebijanjem. Drogirali su je svakodnevno. Više ne može...što da napravi?

KOJE SU MI OPCIJE? (pričaju glumci...)

Ivanka:

Roditelji mi sigurno ne bi dopustili da odem u inozemstvo, pa im zato nisam ni rekla. Ne vidim izlaz iz ove situacije. Ja sam u inozemstvu, a moji su doma.

Možda mogu pokušati pobjeći od njih.

Pogriješila sam. Nisam se raspitala prije nego što sam otišla. Mogla bih probati zbliziti se s nekom mušterijom, pa mi možda pomogne, smiluje mi se i pozove policiju.



Tanja:

Osjećam se uplašeno, sama sam i zbunjena...Ne znam da li da pobacim ili rodim dijete. Ako me roditelji još odbace, stvarno ne znam kaj budem napravila.

Ne znam kaj bi napravila da mi se to desi u stvarnom životu, ne vidim baš izlaz iz te situacije.

Treba mi neki izlaz, podrška.

Mislila sam da pitam svoje prijateljice za savjet, ali one nemaju baš iskustva, pa ne znam koliko budu mi mogle pomoći. Mislim reći roditeljima, nadam se da me ne budu osuđivali.

Mogla sam se još više zaštititi. To se svakome može dogoditi. Ne pomaže mi da me okolna osuđuje. Mislim da bi trebala čim prije razgovarati s roditeljima. Ne treba mi osuđivanje. Dovoljno mi je loše i grizem se i bez toga. Treba mi podrška i savjet.

Bojim se kako ću sada sa školom. Tko će se brinuti za bebu?

Darko:

Mislim da me obitelj neće prihvatiti natrag. Želio bih ići na liječenje. Htio bih se vratiti obitelji, možda bi se čak i tata prijavio na liječenje. Mamu sam ostavio samu s njim...

Mislim da je jako teško da prijatelji pomognu dok je teška situacija, mogu pomoći samo kod podizanja samopouzdanja.

Priča mi je katastrofa, mislim da je u okolini to jako prisutno, da se osobe počnu drogirati i jako promijene.

Ne mogu si zamisliti da se nešto tako meni dogodi.

Osjećao sam se bespomoćno, mislio sam da se budem mogao izvući, ali nisam mogao.

Okolina me je samo osudila, govorili su mi što sam trebao napraviti.

Nisam više mogao podnijeti pritisak. Mislio sam da ću moći prestati.

Krivo sam procijenio.

Ne pomaže mi to sad kaj čujem da sam krivo postupio, treba mi pomoć, a ne osuda.

Treba mi podrška okoline.

Komentari...

Što je grupa vidjela?

- Mogu se poistovjetiti s takvim situacijama. Loše sam se osjećala dok sam slušala ove priče, ne vidim izlaza za njih.
- Vidim da nitko od njih nije imao podršku obitelji, obitelji nisu baš bile funkcionalne, pa su tražili utjehu i podršku negdje drugdje.
- Grozan osjećaj je slušati ovakve priče. Teško mi je bilo. Darkova priča me jako potresla zbog situacije u njegovoj obitelji.
- Najviše me potresla Tanjina priča jer je na kraju ostala sama, bez pomoći dečka.
- Sve 3 priče su me užasnule. Mislim da je strašno kaj nisu imali podršku od okoline, obitelji.
- Ivankin izlaz iz ovog problema vidim da pokušava pobjeći. Mislim da ima izlaza u sve tri situacije.
- Ivanka možda nije trebala tako naglo reagirati, nego si prije promisliti neke stvari.
- Mislim da slabo razmišljamo o pozadini priče, a osobe

dvostruko osuđujemo.

- Lako je biti general poslije bitke.
- U početku mi je bilo čudno, suosjećala sam s likovima u priči, kad smo razradili životne linije kamen mi je pao sa srca.
- Mislila sam na početku da nema rješenja, ali na kraju smo vidjeli da ima (ali bolje je spriječiti nego liječiti).
- Mislim da se ove situacije opisane u pričama prečesto događaju, a ne rješavaju se.
- Mislim da smo izradom životne linije nekako "spasili" likove iz priče.
- Mislim da u stvarnosti često bježimo od takvih ljudi – bojimo se da nas okolina ne osudi da smo im saveznici.
- Ja im ne bi nametala rješenja – mislim da je nekima dovoljno da se bude jednostavno pokraj njih, da imaju podršku i da znaju da je netko tu za njih.
- Osobe u priči se nisu znale izboriti za svoja prava, vidim neozbiljnost kod Tanje – nije vodila računa o zaštiti.
- Drogom ne rješavamo probleme, nego ih zaobilazimo.
- Možda je Darko vidio jedini izlaz u drogi.
- Mislim da su u nekim stvarima djelovali nepromišljeno, nisu planirali.
- Šokantni slučajevi, svaki od njih ima problemsku pozadinu, svi su napravili neki krivi korak u životu.
- Vježba potiče na razmišljanje i jako bih željela pomoći drugima. Sad bi najradije pomogla svima koji su u takvim situacijama.
- Neka razmišljanja bih promijenila, vidim da sad uvijek postoje dvije strane, a ne samo jedna.
- Shvatili smo da postoji mnogo načina na koje prijateljima u sličnoj situaciji možemo pomoći- da im treba pomoć i podrška.
- Ovo su situacije u kojima u stvarnom životu često dolazi do suicida, negativnog završetka. Pogotovo dok osobe nemaju podršku okoline.
- 3 osobe koje život baš i nije mazio i koje se nisu imale kome obratiti za pomoć.
- Jako puno života tako izgleda.

- Mislim da su njihovi životi trajno upropašteni, ne mogu se vratiti na staro i grozno se osjećam zbog toga.
- Svi su se opekli, nadam se da budu nešto naučili iz svojih pogrešaka.
- Mislim da ima takvih slučajeva u našoj okolini, ali mi ne razmišljamo o tome.
- Osjećam se grozno, razmišljam koja bi bila naša uloga i kako im možemo pomoći; pružiti im potporu bez osuđivanja.
- Sve 3 osobe su u teškoj situaciji, tužan sam, pogotovo zbog Darka; mislim da će provesti pola života na liječenju.

Što je zajedničko ovim pričama ?

- Nisu bili prisiljeni da odaberu ovakve odluke. Svi su oni odabrali svoj životni put.
- Samo im mi možemo pomoći.
- Trebamo im probati pomoći, ali na njima je da li će prihvatiti naše savjete ili ne.
- Ivanki su mogli pomoći prijatelji prije nego se ta situacija pojavila.
- Društvo najčešće ne prihvaća takve ljude.
- Društvo na vrijeme ne reagira, nego kad problem već nastane – podrška prijatelja je neophodna.

Jesu li sami krivi za ove probleme koji su nastali?

- Mislim da ne, ali da su bili dosta naivni.
- Nisu dosta razmišljali prije nego što su se upustili u probleme.
- Dovedi su se u neke nepredvidive situacije, ali mislim da si nisu sami krivi.

ZABAVA ZA SAMCE

Cilj: Povećanje motivacije sudionika da se zaštite od izlaganja HIV-u, podizanje svijesti o tome kako lako prijenos HIV-a može postati za nekoga stvarnost kao rezultat izbora ponašanja

Materijali:

Olovka ili penkala za sve sudionike, 2 mala papirića za svakog sudionika. To će predstavljati ključeve od hotela. Dva komada papira na kojima je malim slovima napisano HIV ili na kojima su točkice, cd s glazbom

Tijek igre:

Neka svaki sudionik uzme 2 komada papira iz vrećice ili kuverte. Prvo izaberite jednog sudionika koji će na zabavi dobiti "2 ključeva od hotela" na kojima će biti označena točkica. Ova točkica predstavlja inficiranost HIV virusom. Objasnite sudionicima da će se u ovoj igri pretvarati da su pozvani na poseban odmor od tri dana na popularno odredište. Petak je navečer i naša je grupa stigla upravo na vrijeme da izađe u klub na veliku zabavu za samce.

Svi se mogu pomiješati i upoznati jedni druge. Ono što držiš u ruci su tvoja 2 ključa od soba. Ako želiš možeš ih zamijeniti sa drugim osobama koje smatraš privlačnima. Pravilo je da kad daš svoj ključ nekoj osobi, i ti moraš dobiti ključ od te osobe, tako da uvijek imaš četiri ključa. Čini mi se da čujem glazbu. Idemo na zabavu!

Počnite s puštanjem glazbe. Poslije prve runde izmjene ključeva (za tri ili četiri minute), zaustavite muziku, recite sudionicima da budu tihi i da pažljivo slušaju upute.

Objasnite im da u ovom trenutku sudionici neće odati rezultate koje će sada saznati. Neka brzo i u tišini svi pogledaju ključeve koje imaju da provjere imaju li na kojem od papirića točkicu, ali bez da ih netko drugi vidi. Podsjetite ih da se ne smije vidjeti nikakva reakcija. Objasnite im da se odmaknu jedni od drugih, izvade olovke koje će imati u džepovima i pretvaraju se da pišu nešto na papirić. Oni koji su dobili papirić s točkom, na sve ostale papiriće isto moraju nacrtati točkicu. Ostali se moraju pretvarati da je pišu.

Objavite da nakon napornog dana na plivanju i sunčanju, počinje još jedna večernja zabava. Sudionici se koriste ključevima koje drže u ruci i na drugoj zabavi. Počnite s glazbom. Objasnite da su pravila ista kao i kod prve zabave. Podsjetite sudionike: *"Ako vidite osobu koja vam se sviđa i želite sa njom razmijeniti ključeve, možete to napraviti."*

Završite zabavu i recite sudionicima da označe svoje ključeve kao i prije. Objavite im da su pozvani na još jednu večer zabave. Ponovite postupak kao i kod prijašnjih.

Jednom kada sudionici/e završe s označavanjem ključeva, pozovite ih da opet sjednu u krug. Neka dignu ruke svi koji imaju barem jedan papirić

s točkom ili su tijekom igre imali papirić s točkom. Recite im da su upravo došli u kontakt s HIV virusom.

Pitajte ostale ima li netko tko je imao papiriće s točkom, ali ih je zamijenio pa su mu sada svi prazni? Objasnite im da su i oni bili u kontaktu s HIV virusom ali se nisu inficirali. To samo znači da su ovaj put imali sreće.

Zatim pitajte tko ima četiri prazna papirića i kako su uspjeli/e izbjeći virus. Pitajte ih kako im je bilo, da li možda nisu mijenjali papiriće, ili su ih mijenjali samo s nekim osobama? Ostavite malo vremena da o svom iskustvu govore sudionici/e koje su inficirale druge osobe.

Pitajte sudionike/ce da li su iznenađeni/e svojim emocijama ili reakcijama. Da li mogu povezati paralelu sa situacijama iz stvarnog života? Je li netko razmijenio ključeve samo sa jednom osobom? (simbol monogamije)? Jesu li sudionici/e mislile da je igranje na sreću dobra strategija?

Pitajte ih kako bi im se životi promijenili da stvarno saznaju da su HIV pozitivni.

Podsjetite sudionike/ce da se u stvarnosti HIV ne mora prenijeti sa svakim izlaganjem.



Napomenite da je virus na početku imala **samo jedna** osoba, a sada ih ima nekoliko. Što nam to govori o brzini širenja virusa?

Podijelite svima koji su došli u kontakt s virusom kovertu u kojima se nalaze nalazi. Na 80% papirića neka bude nalaz "HIV pozitivan/na", a na 20% "HIV negativan/na".

Pitajte ih da li ih zanima što se nalazi u kovertama, te koji su rezultati njihovih nalaza.

Neka jedan po jedan sudionik otvara kovertu i nakon što je pročitao svoj nalaz, neka podijeli s ostalima kako se osjeća.

Izjave kod otvaranja koverti:

- ja da saznam da sam HIV pozitivna ne bi nikome rekla, a onda bi se seksala okolo i uživala dok me ne strpaju u zatvor)

pozitivna

- ja sam hiv pozitivna i osjećam se loše
- osjećam se bespomoćno
- ne vidim izlaz...
- da je ovaj nalaz stvaran, prvo bi se posavjetovala s liječnikom, a onda bi onog tko me zarazio strpala u zatvor
- ja ne bi tražil rješenje, nego bi tražio cijanid da ne širim dalje tu sramotu
- ja sam HIV pozitivna i osjećam se negativno
- ubio bi se

negativna

- osjećam se super
- osjećam se olakšano , ali sam razmislila i ne bi se više dovodila u rizike jer sam i ja mogla biti pozitivna

- ✓ ***Napravite evaluaciju ove vježbe, pitajte sudionike kako se osjećaju nakon nje, te što u ovom trenutku o misle o seksualnim odnosima bez korištenja kondoma i prijenosu HIV virusa.***

GRUDANJE

Podijelite prazne listove papira. Na njih neka sudionici/ce napišu pitanja o HIV/AIDS-u na koja žele dobiti odgovor. I vi pripremite pitanja napisana na papirima i izgužvajte ih u grude i ubacite u kutiju ili vrećicu. Pomiješate grude i neka ih sudionici izvlače dok ih sve ne podijelite. Nakon podjele, jedan po jedan otvaraju i čitaju pitanja. Nije nužno da oni sami znaju odgovor na svoje pitanje. Ako oni ne znaju, pitajte grupu. Ako nitko ne zna, objasnite im vi. Ako ni vi ne znate, nemojte davati netočne odgovore. Radije kažite da niste sigurni i da ćete provjeriti ili ih potaknite da oni sami provjere na internetu.

Moguća pitanja i odgovori:

1. Osoba uvijek sama može znati ako ima SPI.

Krivo. Ljudi često imaju neku SPI bez da imaju bilo kakve simptome. To je pogotovo često kod žena, budući da su njihovi reproduktivni organi unutarnji. No, moguće je da i muškarci inficirani nekom spolnom infekcijom nemaju nikakve simptome, npr. ako je riječ o klamidiji. Ljudi inficirani HIV-om, virusom koju uzrokuje AIDS, mogu ne imati nikakve simptome godinama, te istovremeno izgledati zdravo.

2. S odgovarajućim medicinskim tretmanom, sve spolne infekcije (osim HIV-a) moguće je izlječiti.

Krivo. Herpes i HPV su SPI uzrokovane virusima, te su do danas još uvijek neizlječive.

3. Korištenje lateks kondoma pomoći će u sprečavanju širenja SPI.

Točno, ako se koriste pravilno i kontinuirano. Međutim, nisu 100% sigurni, jer ponekad pucaju ili mogu ispasti tijekom spolnog odnosa. Muški kondomi neće spriječiti infekciju genitalnim bradavicama ili herpesom ukoliko je oboljelo mjesto na području genitalija koje nije pokriveno kondomom (npr. usmine). Femidom (ženski kondom) pak prekriva i vanjske spolne organe.

4. Organizmi koji uzrokuju SPI mogu ući u tijelo samo kroz vaginu ili penis.

Krivo. SPI, virusi i bakterije mogu ući u tijelo kroz sve membrane, uključujući vaginu, penis, anus, usta, a u nekim slučajevima i oči. HIV također može ući u tijelo ako je unesen injekcijom u žile zaraženom iglom ili kada otvorene rane dođu u kontakt s inficiranom krvlju.

5. Žene koje redovit odlaze na PAPA test mogu saznati imaju li neku SPI.

Krivo. Papa test otkriva rak grlića maternice ili stanice raka u nastajanju. Ponekad može otkriti infekciju herpesom, ali neće pokazati prisustvo drugih SPI. Žene koje sumnjaju u mogućnost zaraze SPI-ijama, moraju se obratiti svom liječniku/ci kako bi obavile test na SPI.

6. Nemoguće je dobiti SPI ako masturbiraš ili se držiš za ruke, pričaš, plešeš ili šećeš s svojim partnerom/icom.

Istina. SPI se prenose jedino kroz seksualne kontakte s inficiranim partnerom ili preko krvi.

7. SPI mogu uzrokovati teške zdravstvene probleme, između ostalih i stanja/bolesti koje uzrokuju smrt.

Točno. Kad se razvije AIDS završava fatalno (smrću). HPV može biti uzrok raku grlića maternice, koji ako se ne liječi može uzrokovati smrt. Genitalni herpesi mogu naškoditi djetetu kojeg je rodila inficirana majka. Neke SPI, kao što su gonoreja i klamidija, mogu uzrokovati upalu zdjelice, koja pak može uzrokovati neplodnost.

Ne liječenje sifilisa može rezultirati oštećenjima mozga, bolestima srca kao i smrću oboljelih osoba. Kada majka oboljela od sifilisa rodi dijete, sifilis može uzrokovati različite retardacije djeteta.

8. Samo ljudi koji prakticiraju vaginalni, analni i oralni seks mogu biti inficirani SPI.

Krivo. Npr. i djeca mogu dobiti SPI preko majke, kao što su HIV, sifilis i herpes – tijekom trudnoće ili za vrijeme poroda. Isto tako osobe se mogu inficirati putem krvi; npr. kod uštrcavanja droge, kad se igle dijele i ne steriliziraju.

9. Kada posumnjate da ste inficirani nekom SPI, možete čekati neko vrijeme prije nego se testirate i počnete liječiti.

Krivo. Jednom kada se inficirate to vam počinje oštećivati zdravlje. Ako čekaš nekoliko tjedana prije testiranja i prikladnog medicinskog liječenja, tvoje zdravlje već može biti ozbiljno narušeno. Liječenje u tom slučaju možda neće moći sanirati već napravljenu štetu.

Također, inficirane osobe i dalje nastavljaju širiti SPI svojim seksualnim partnerima ukoliko imaju nezaštićene spolne odnose.

10. Iako žena koristi oralnu kontracepciju, ona i njezin seksualni partner trebali bi koristiti kondome i/ili dentalne maramice kako bi spriječili infekcije SPI-ima, uključujući HIV.

Točno. Tablete ne štite protiv SPI i zato su barijerne lateksne metode poput kondoma i dentalne maramice potrebne za zaštitu.

11. Pranje genitalija odmah nakon seksualnog odnosa može smanjiti rizik od infekcije SPI-ima.

Krivo. To neće i ne može spriječiti infekciju.

12. Moguće je dobiti SPI preko poljupca.

Točno. Moguće je u rijetkim slučajevima inficirati se sifilisom preko poljupca, ako inficirana osoba ima otvorene ranice u ustima ili oko njih. Herpes se također može prenijeti poljupcima ako osoba trenutno ima herpes u ili na ustima.

13. Oralni seks sigurna je seksualna aktivnost u kojoj je nemoguće dobiti bilo kakvu infekciju.

Krivo. Moguće je tijekom nezaštićenog oralnog seksa inficirati se HIV-om, gonorejom, sifilisom i herpesom. Stoga još jednom naglašavamo važnost korištenja kondoma i dentalnih maramica tijekom oralnog seksa.

14. Najvažnija stvar koju moraš napraviti ako sumnjaš da si inficiran/a SPI-om je da obavijestiš svog seksualnog partnera/icu.

Krivo. Najvažnije je odmah se testirati i tražiti odgovarajuću medicinsku pomoć ako je rezultat testa pozitivan (to znači da imate neku SPI). Simptomi se ponekad nikad ne razviju ili nestanu tijekom kratkog roka, ali infekcija ostaje u tijelu. Možeš imati trajne fizičke posljedice i nastaviti inficirati ostale ako ne saznaš i liječiš se na vrijeme. Kada inficirana osoba sazna da ima SPI i počne s odgovarajućim liječenjem, onda može obavijestiti svog seksualnog/e partnera/e. U međuvremenu, jako je važno da se inficirana osoba suzdržava od bilo kakve seksualne aktivnosti.

15. Na kondom (ili dentalnu maramicu) možemo dodati malo maslaca od kikirikija, ruža za usne ili šlaga kako bi dodali/poboljšali okus tijekom oralnog seksa.

Krivo. Svi proizvodi koji sadržavaju ulja oštećuju kondom od lateksa te on više ne pruža dobru zaštitu. Ako već dodajete nešto, bilo da je lubrikant, piće ili hrana, obavezno provjerite da ne sadrži ulja.

16. Istovremeno korištenje dva kondoma pruža više zaštite od SPI-a.

Krivo. Dva kondoma istovremeno ne pružaju veću zaštitu. Naprotiv, rizičnije je koristiti 2 kondoma istovremeno zbog trenja koje se događa između njih, što može dovesti do pucanja. To vrijedi i za korištenje 2 muška kondoma kao i za korištenje muškog i ženskog kondoma istovremeno.

17. Ako si alergičan na lateks, ne možeš koristiti kondome.

Netočno. Postoje kondomi koji su napravljeni od plastike (polyurethane) koji se mogu koristiti. Svi ženski kondomi napravljeni su od tog materijala. Kako ulja predstavljaju opasnost za kondome od lateksa, tako lubrikanti na bazi silikona predstavljaju istu opasnost za kondome od tog materijala.

18. Infekcije mokraćnog mjehura mogu biti uzrokovane seksualnom aktivnosti.

Istina. Različite ljubavne poze, igračke, proizvodi, trajanje seksualne aktivnosti i sl. može uzrokovati dovođenjem bakterije iz anusa ili vagine u mokraćnu cijev i izazvati probleme s mjehurom.

19. Što je WINDOW period?

To je razdoblje koje može trajati od 6 tjedana do 6 mjeseci nakon rizičnog spolnog odnosa, u kojem tijelo razvija antitijela, ukoliko je došlo do infekcije HIV-om.

20. Tijekom Window perioda, testovi mogu otkriti antitijela na HIV.

Ne mogu. Window period traje najmanje 3 mjeseci i u tom razdoblju test nije pouzdan. Treba proći 3 mjeseca od rizičnog spolnog odnosa da bi test bio pouzdan.

21. Virus HIV se može naći u spermi, vaginalnom sekretu, mlijeku inficirane majke i u krvi.

Točno.

22. Od HIV-a se umire?

Ne. Umire se jer tijelo više nije sposobno braniti se od najobičnijih infekcija i bolesti. Na taj način čini ga podložnijim **oportunističkim infekcijama** (onima kojima bi se imuno-kompetentan organizam normalno mogao oduprijeti) – pneumonijama, meningitisu i određenim vrstama tumora.

23. Može li se HIV dobiti ako spavaš s partnerom koji je tebi prvi i ti njemu prva osoba s kojom je imao spolni odnos?

Da. Možda je osoba intravenozno koristila droge, inficirana je preko majke...

24. Što je to "ABC" prevencija?

A = Apstinencija (Suzdržavanje od seksualnih odnosa);

B = Budite vjerni;

C = Pravilna, konstantna upotreba kvalitetnih kondoma (condoms).

25. U Hrvatskoj postoji besplatno i anonimno testiranje na HIV.

Da. (Više na www.aids.hr)

26. Što su to "Kokteli"?

Postoje tretmani lijekovima koji mogu pomoći ljudima zaraženim HIV-om da ostanu duže zdravi i da odgode posljedice zaraze AIDS-om. Ovi lijekovi zovu se anti- retrovirals (ARV s) i široko su dostupni samo u razvijenijim zemljama. Zovu se i "kokteli".

27. Ako se zarazimo HIV-om, možemo li si pomoći da nestane zaraza?
Ne.

28. Koji su simptomi HIV-a?

Ne postoje. Jedini pravi dokaz infekcije HIV-om je test.

29. Ako si HIV pozitivan/na, smiješ li spavati s drugim osobama?

Smiješ, ako tvoj partner/ica to zna i samovoljno pristane na siguran seks (uz korištenje kondoma, dentalnih maramica itd).

30. Kako se HIV ne može prenijeti?

Poljupcem, zajedničkim kupanjem, grljenjem, korištenjem istog WC-a ili pribora za jelo, druženjem...

31. U Hrvatskoj živi 609 osoba s HIV-om.

Da, mada je ta brojka sigurno puno iz razloga toga što se još uvijek testira mali postotak seksualno aktivnih ljudi.

32. HIV pozitivna osoba može imati HIV negativan test.

Da, lažno negativan test. To se može dogoditi kada Window period još nije završen, te se još nisu razvila antitijela. Zbog toga test treba napraviti najmanje 3 mjeseca od rizičnog spolnog odnosa ili od dana kada sumnjamo u mogućnost zaraze.

33. Od trenutka zaraze HIV-om do nastupa AIDS-a prođe u prosjeku 10 godina.

Da. Osoba zaražena HIV-om većina se ne osjeća bolesnom i godinama nema simptome pa ne znajući može širiti infekciju tijekom nezaštićenih spolnih aktivnosti.

34. Mogu li dobiti HIV ako sam donor/ica krvi?

Ne, uvijek se koriste sterilizirane igle za svaku osobu.

35. Protiv HIV-a se možeš cijepiti.

Ne.

36. Svakih 8 sekundi jedna se osoba u svijetu zarazi HIV-om.

Da.

37. Veća je mogućnost od inficiranja HIV-om kod analnog nego kod vaginalnog seksa.

Da, jer su stijenke analnog otvora mnogo tanje od vaginalnih i lakše pucaju.

38. Crnci i Hispani imaju puno veću mogućnost da se zaraze od bijelaca.

Ne. HIV ne poznaje boju kože, vjeru i sl. Svi mogu biti inficirani.

39. Protiv HIV-a najsigurniji su kondomi.

Ne. Apstinencija je najsigurnija. Kondomi su drugi po redu. Jedino potpuna seksualna apstinencija je 100% djelotvorna protiv seksualnog prijenosa HIV-a.

40. HIV pozitivna majka može roditi HIV negativno dijete.

Točno. Preporuča se carski rez da se dijete ne bi zarazilo tijekom poroda. Ne preporuča se da ta majka doji svoje dijete.

41. Rutinski testovi za HIV u krvi traže virus.

Ne, traži antitijela na HIV koje tijelo počne proizvoditi nakon inficiranja HIV-om.

42. Možete se zaraziti HIV-om ako ste pili iz iste čaše koju je upravo koristila osoba sa HIV-om/AIDS-om? Ne.

43. AIDS se može izliječiti ako dovoljno rano dobijete lijekove.

Netočno. AIDS je kronična neizlječiva bolest uzrokovana HIV-om. A HIV je neizlječiv, tako da je AIDS normalni slijed razvoja infekcije HIV-om.

44. Kad osobu jako dobro poznajete sigurno je imati spolne odnose bez kondoma.

Netočno. Nikada ne znate s kime je ta osoba imala nezaštićene spolne aktivnosti, niti s kime su te osobe imale nezaštićene spolne aktivnosti. SPI može se preko nezaštićenih spolnih aktivnosti prenijeti od desete osobe na vas. Zapamtite, većina inficiranih osoba (i HIV-om i ostalim SPI-ima) izgleda potpuno zdravo, te na temelju toga ne možete procijeniti. Jedini način da saznate je da se oboje testirate i da prakticirate siguran seks.

45. Ljudi koji žive sa HIV-om/AIDS-om uvijek su jako mršavi i izgledaju jako bolesno.

Netočno. Većina inficiranih osoba (i HIV-om i ostalim SPI-ima) izgledaju potpuno zdravo, te na temelju toga ne možete procijeniti. Jedini način da saznate je da se oboje testirate i da prakticirate siguran seks.

46. Ako ste HIV pozitivni, to znači da ćete uskoro umrijeti.

Netočno. Ponekad prođe i do 10-15 godina a da ne dođe do napredovanja bolesti.

47. Veći je rizik od zaraze HIV-om/AIDS-om kod osoba koje već imaju seksualno prenosive infekcije (SPI) nego kod osoba koje ih nemaju.

Točno.

48. HIV = AIDS

Netočno. HIV je virus, a AIDS kronična neizlječiva bolest uzrokovana HIV-om. Dakle, nije moguće zaraziti se AIDS-om ili SIDA-om, moguće je samo inficirati se HIV-om.

49. AIDS oslabljuje vaše tijelo tako da se ne može boriti protiv ostalih bolesti kao što su tuberkuloza i meningitis.

Točno. To se naziva oportunističkim infekcijama.

50. Komarci su nosioci HIV-a/AIDS-a i mogu ga prenijeti na ljude.

Netočno. Nije zabilježena nijedna infekcija uzrokovana ubodom komarca.

Komentari...

- puno toga sam utvrdila što sam znala polovično
- ja sam skužila da znam više nego što mislim
- radionica je dobra taktika za zapamtiti nešto važno
- puno više sam si zapamtila nego u školi kad imamo predavanja
- shvatila sam da u inicijalnom testu nisam imala pojma
- u školi ta predavanja nitko ne sluša, a tu više naučimo jer radimo zabavne igre i pamtimo
- ja sam bila u šoku jer sam shvatila da ništa ne znam , a za svoje godine bi trebala puno više znati. Rekla sam mami da je ona za to kriva :)
- sviđala mi se igra, odgovorili smo na puno pitanja i nedoumica.

IGRE KONDOMIMA



Demonstracija pravilnog stavljanja kondoma

Ovisno od osjećaja ugone, ove igrice mogu se činiti malo zastrašujućima. Ali igrači širom svijeta, zabavljaju se uz njih.

Materijali: kondomi, banana, sat

Opis igre: Počnite sa slijedećim uvodom: *"Korištenje kondoma pomaže u sprečavanju spolno prenosivih infekcija. To uključuje gonoreju, sifilis, HIV... Mnogi ne znaju koristiti kondom na pravilan način. A mnogi se srame koristiti kondome. Ova aktivnost pomoći će vam da naučite kako koristiti kondome. Isto tako, pomoći će vam da se riješite srama kada govorite o kondomima ili ih koristite."*

Demonstracija:

1. Proslijedite kondome u krug. Ohrabrite sudionike da ih otvore, pogledaju i popipaju.
 2. Koristite bananu kako biste grupi pokazali pravilnu upotrebu kondoma.
 3. Neka sudionici vježbaju na banani pravilno stavljanje kondoma ukoliko žele. Nekima to možda neće biti ugodno i ne treba ih prisiljavati na to. Pomognite im ako im je pomoć potrebna i ispravite ih ako rade pogreške. Promatrajte reakcije sudionika.
- Kako su sudionici reagirali? Raspravljajte o njihovim reakcijama. Da li im je bilo korisno?

Tijek vježbe:

Podijelite grupu u dvije skupine. Ako imate jednak broj muških i ženskih sudionika, napravite muško-ženske skupine. Podijelite ih u parove. Neka sudionici ili co-treneri drže dva modela penisa ili banane. Recite skupinama da će svi sudionici kratko demonstrirati kako se koristi kondom. Sudionici trebaju samo otvoriti pakiranje kondoma, staviti kondom na bananu i ukloniti ga kada su na redu. Kada to napravi jedan član para, na redu je drugi član. Pobjednik je onaj par u kojoj su svi članovi obavili zadatak. Puno navijanja i ohrabivanja učinit će ovu igru jako zabavnom. Pitajte cijelu grupu da li su svi ispravno demonstrirali kako treba otvoriti pakiranje, staviti i ukloniti kondom.

Obradite pravilne korake upotrebe kondoma i zapišite ih na flipchart;

- ***Provjerite rok trajanja otisnutog na pakiranju***
- ***Pažljivo otvorite pakiranje da ne potrgate kondom. Nemojte odmotavati kondom prije nego što ga stavite.***
- ***Pritisnite vrh kondoma, tako da ostavite centimetar praznog prostora na vrhu za sjemenu tekućinu.***
- ***Dok još držite vrh kondoma, odmotajte ga tako da pokrijete cijelu površinu penisa u erekciji.***
- ***Nakon ejakulacije, izvadite penis van prije nego što izgubite erekciju, držite krajeve kondoma kako biste spriječili prolijevanje.***
- ***Odložite upotrijebljeni kondom na sigurno mjesto.***



Utrka kondoma

Napravite natjecanje između muških i ženski sudionika/ica. Vidite tko može najbrže pravilno na bananu staviti kondom. Ovo sudionicima pokazuje kako je kondome lako koristiti. Možete ih podijeliti u parove pa neka se natječu.

Baloni kondoma

Napravite natjecanje kako biste vidjeli tko može napuhati najveći balon od kondoma. Osoba koja napuše najveći balon, bez da pukne, je pobjednik. Ovo sudionicima pokazuje kako su kondomi čvrsti.



Napunite kondome

Neka sudionici napune kondome jabukama, narančama, limunima i ostalim lokalnim voćem. Tko napuni kondom s najviše voća je pobjednik/ica. Ovo sudionicima pokazuje kako su kondomi čvrsti.

Rastezanje kondoma

Rastegnite kondom tako da ga lagano, ali čvrsto povučete za krajeve, kao što radite prije nego pušete balon. Neka sudionici rastežu kondome preko različitih dijelova tijela, npr. preko glave, ruku, stopala, noge... Tko rastegne kondom preko najveće površine na tijelu, bez da pukne je pobjednik/ica. Ovo je sjajan način da sudionici uvide da se kondomi mogu rasteći kako bi pristajali i najvećim penisima.



Kondom u erekciji

Napunite čašu gaziranom vodom i rastegnite kondom preko čaše. Plin iz vode će napuniti kondom i on će biti u erekciji.

Diskusija

Da li vas je koja od ovih aktivnosti iznenadila?

Jeste li znali za što su sve 'sposobni' kondomi?

Da li je ovo promijenilo neke vaša mišljenja o kondomima i o njihovoj upotrebi?

- ✓ ***Možete napraviti natjecanje u brzom puhanju kondoma, brzom pravilnom stavljanju kondoma i nagraditi najbolje.***



VRBA NA VJETRU

Cilj: Sudionici uče kako se gradi povjerenje

Materijali: Prostor u kojem sudionici imaju dovoljno mjesta da se nespunito kreću i da naprave krugove od 8 osoba; prostor s tepihom (poželjno, nije neophodno)

Tijek vježbe:

Objasnite sudionicima da je cilj ove vježbe izgradnja povjerenja i da zahtijeva posebnu pozornost slušanja uputa. Važno je da svaki pojedinac/ka u grupi poštuje pravila i upute; u suprotnom, netko može nastradati. Svaki sudionik/ica dobit će priliku da bude u središtu, tj. da bude vrba, ali samo ako to želi. Vjetar će puhati na vrbu, ali će je i podržavati.

Recite sudionicima neka stanu u krug, ramenima jedan do drugoga i neka gledaju prema osobi koja stoji u sredini. Objasnite im da je osoba u sredini "vrba". Recite svima koji stoje u krugu neka dignu ruke u zrak, s dlanovima prema osobi u sredini, malo ispod njezine visine prsa. Noge im trebaju biti razdvojene, jedna malo ispred druge, a koljena lagano savijena, kako ne bi izgubili ravnotežu ako se netko jako osloni na njih. Pokažite kako trebaju stajati. Pažljivo pratite i nadgledajte krug što je više moguće.

Objasnite da osoba u sredini mora ostati "nesavjetljiva" kao ploča cijelo vrijeme, s prekrštenim rukama u visini prsa i rukama ispod pazuha. Kada je spremna početi, neka kaže: "Padam". Sudionici u krugu kažu: "Padni". Kako "vrba" pada prema krugu, osigurajte da ostane čvrsta i da se ne savine u struku. Sudionici trebaju podržati "vrbu" i lagano je micati u krug, naprijed, natrag. Neka sudionici izvode jako tihe zvukove puhanja laganog vjetra.

Zaključak: nakon što je "vjetar" nosio "vrbu" u krugu nekoliko minuta, neka sudionici u krugu pomognu osobi u sredini da stane uspravno tako da stave ruke na njeno rame i pokažu da je gotovo. Raspravite sa sudionicima o tome kako su se osjećali tijekom igre.

Napomena :

Neke osobe možda će se bojati igrati ovu igru. Nikada ih ne smijete prisiljavati na to. Pravo na dalje uvijek se mora poštivati.



EVALUACIJA

Završavamo radionicu tako da se vratimo u krug, te jedan po jedan (uključujući trenerice) pričaju kako izlaze iz dana, koja su im se očekivanja ostvarila, a koja nisu.

Pišemo i pismenu evaluaciju.

RADIONICA 5

KONTRACEPCIJA, RADIONIČARSKI NAČIN RADA, JAVNI NASTUP

UVOD

Radionicu počinjemo kao i svaku:

- predstavljamo teme koje ćemo danas obrađivati te metodologiju rada
- krug predstavljanja
- kako ulazimo u dan i kako se osjećamo?
- što se dogodilo tj. što smo radili na prošloj radionici?
- ponavljamo dogovorena pravila rada
- koja su nam očekivanja od ove radionice?

OVA SLIKA GOVORI O MENI...

Materijali: veći broj raznovrsnih razglednica ili isprintanih/izrezanih fotografija

Tijek vježbe:

U sredinu kruga stavite veći broj raznovrsnih sličica/razglednica.

Dajte sudionicima nekoliko minuta da ih razgledaju i odluče se za jednu sliku/razglednicu koja im se sviđa i koja na neki način govori o njima, ali da je ne uzimaju dok za to trenerica ne da znak

Na vaš znak, jedan po jedan uzimaju sliku koju žele (ne smiju ih svi uzimati istovremeno).

Kad svi imaju po jednu sliku, sjedeći u krugu jedan po jedan objašnjavaju zašto su baš nju izabrali, odnosno što i kako ta slika govori o njemu/njoj.

- ✓ *Ova vježba može se koristiti na početku, za upoznavanje sudionika/ca. Čak i nakon nekoliko radionica, ova vježba idealna je za bolje upoznavanje sudionika/ca. Stoga ju je dobro napraviti i kasnije dok se ljudi osjećaju ugodno iznijeti privatne stvari o sebi. Mi smo je koristile pri kraju ciklusa i ispala je kao dobra vježba za još bolje povezivanje sudionika/ca.*

KONTRACEPCIJA

Cilj: Upoznavanje sudionika s osnovnim vrstama kontracepcije

Materijali: 8 plakata s naslovima vrste kontracepcije, papirne trakice sa činjenicama o vrstama kontracepcije, ljepilo

Tijek vježbe:

Podijelite sudionike/ce u 4 grupe, te neka svaka izabere 2 plakata s naslovom vrste kontracepcije (plakati su okrenuti tako da se ne vidi što piše na njima).

Obradite sve najbitnije vrste kontracepcije: **spiralu, kondom, femidom, dijafragma, spermicidna sredstva, prirodnu metodu, oralnu kontracepciju, pilulu za dan poslije.**

Npr:

SPERMICIDNO SREDSTVO

Supstanca koja inaktivira ili ubija spermij

Ponekad se koristi s kondomima i dijafragmom

Kontraceptivna djelotvornost vrlo niska

Povećava lubrikaciju, te povećava efektivnost u zaštiti u kombinaciji s drugim sredstvima

Neka sudionici 2-3 minute raspravljaju u grupama o vrstama kontracepcije koje su dobili (što znaju o njima).

Posložite izrezane trake sa činjenicama o kontracepciji na sredinu kruga, jednu ispod druge, tako da budu ispremiješane.

Neka sudionici razgledaju trakice sa činjenicama (1-2 min).

Recite im neka svaka grupa odredi jednu osobu koja će odlaziti po trakice sa činjenicama. Ona će kod jednog odlaska moći uzeti samo jednu traku.

Na dani znak, grupe moraju početi odlaziti po trake te slagati izjave koje odgovaraju vrsti kontracepcije koju su dobile, te ih zalijepiti patafiks gumom na plakat.

Nakon što grupe slože svoje plakate, trenerica pregledava točnost te uzima netočne izjave s plakata. Zatim se prezentiraju plakati ili PP prezentacija s točim odgovorima i slikama kontraceptivnih metoda.

Nakon toga, grupe neka poslože svoje plakate tako da budu u potpunosti točni, te ih zalijepite na vidljivo mjesto.

Kada se vratite u krug, diskutirajte o tome što misle koje bi kontracepcijsko sredstvo bilo najprikladnije za mlade ljude.

- ✓ ***Važno je napomenuti da je za sada kondom jedino kontracepcijsko sredstvo za muškarce, te da je kondom također jedino sredstvo koje istodobno štiti od SPI i neželjene trudnoće.***



PENIS, VAGINA, SEKS

Cilj: Ova igra pomoći će sudionicima/cama da prevladaju nelagodu pri baratanju pojmovima vezanih uz reproduktivno zdravlje i seksualnost.

Tijek vježbe:

Neka svi sudionici sjednu na svoje stolice u krug. Trenerica stoji u sredini i ona nema stolicu.

Upute su: kada trenerica kaže **PENIS**, svi sudionici/ce trebaju se brzo pomaknuti za jedno mjesto u lijevo.

Kada trenerica kaže **VAGINA**, svi se trebaju brzo pomaknuti za jedno mjesto u desno.

Kada trenerica kaže **SEKS**, svi se trebaju brzo ispremiješati, s time da ne mogu sjesti na mjesto na kojem su sjedili do sada, niti na stolicu pokraj. Osoba koja ostane bez stolca, ostaje u krugu i daje daljnje upute. Igra se ponavlja nekoliko puta.

- ✓ *Ova igra idealna je za razbuđivanje ujutro i za podizanje energije u grupi. Samo pazite da se previše ne umorite :-)*

RAZLIKE U UČENJU

Materijali: Flipchart papiri s naslovima "Radioničarski tip rada/učenja", "Predavački tip rada/učenja"

Tijek vježbe:

Podijelite sudionike u dvije grupe. Svakoj grupi dajte jedan flipchart papir. Na jednom neka piše "Radioničarski tip rada/učenja", a na drugom "Predavački tip rada/učenja".

Grupe moraju na svoj plakat napisati karakteristike dobivenog oblika rada/učenja, te prednosti i nedostatke – koje su donijeli zajedničkom diskusijom u grupi.

Nakon što grupe na flipchart papire napišu svoje odgovore, prezentiraju ih ostalima.

Diskusija se vodi oko toga koje su razlike, kakav tip učenja je bolji za koji način rada.

Predavački način rada

- jedan čovjek priča, ostali slušaju
- provjereni podaci
- slabo iskazivanje vlastitog mišljenja
- kraće trajanje
- ne znaš što ljudi misle o tome što pričaš
- ponekad zna biti dosadno
- osoba koja predaje bi trebala biti zanimljiva
- predavanje treba prilagoditi situaciji
- materijali bi trebali biti zanimljivi
- što više vizualnih materijala
- lakši pad koncentracije
- nakon predavanja potreban samostalni rad
- osjeća se autoritet
- nema mogućnosti žalbe

Radioničarski način rada

- 1 osoba je facilitator, ali svi jednako sudjeluju
- duži tijek trajanja i predavanja

- svi imaju priliku iznositi vlastito mišljenje
 - upoznajemo jedni druge i učimo uvažavati tuđa mišljenja
 - aktivno sudjelovanje svih članova i bolja komunikacija
 - zabavno je
 - isticanje pojedinaca
 - timski rad i zajedničko rješavanje nekog problema
 - pad koncentracije
 - neki sudjeluju, a neki ne
 - naučeno na radionici (kroz vježbe) bolje koristimo, prije naučimo
 - nema tabu tema i o svemu se otvoreno raspravlja
- ✓ **Trening je skup radionica na različite teme koje se međusobno nadovezuju prateći dinamiku rada grupe i energiju u grupi kao i spremnost za rad na temama koje znaju biti vrlo osjetljive te izazvati jake emocije. Dok se u toku jedne radionice koncentracija sudionika može kretati oko preispitivanja vlastitih stavova, emocija, predrasuda i vrijednosti, u nekoj drugoj to može biti pitanje grupne interakcije (uloge pojedinaca u grupi, način komunikacije itd.) ili relativno apstraktna tema (ljudska prava, nasilje u društvu i sl.)**



PJEVAJMO PJESMU U PARU

Tijek vježbe:

Sudionike/ce podijelimo u parove.

Zadatak je da se svi sjete jedne pjesme koja im se sviđa (bez da njihovi parovi znaju koju pjesmu su zamislili).

Nakon toga jedna osoba iz para ode iza flipcharta ili pregrade te da pjeva pjesmu koju želi, a druga osoba ispred flipcharta imitira na playback i dočarava nam tu pjesmu.

Zatim zamijene mjesta, i svi parovi se izredaju pjevajući barem refren od neke pjesme.

- ✓ ***Ova igra, osim što je jako zabavna, omogućuje nam da se riješimo straha od nastupa pred javnosti te da ublažimo tremu.***



KARAKTERISTIKE DOBROG/E TRENERA/ICE

Materijali: flipchart papiri

Tijek vježbe:

Recite sudionicima da svaki za sebe razmisle koje bi bile karakteristike dobrog trenera/ice; tj. koje kvalitete, osobine i vještine bi ta osoba trebala imati.

Neka odgovore napišu na papire.

Zatim neka se formiraju u 2-4 grupe (ovisno o broju sudionika) i neka na flipchart zajedno napišu karakteristike dobrog/e trenera/ice.

Kada grupe završe s izradom svog plakata, neka napravljeno prezentiraju.

Slijedi diskusija na pitanja:

- Je li bilo teško napisati karakteristike dobrog/e trenera/ice?
- Koliko ste se slagali u grupi?
- Prepoznajete li sebe u tome, mislite li da je to nešto što možete naučiti?
- Mislite li da se to uči ili se rodi s time?

Karakteristike:

- mora imati razumijevanja
- širok spektar znanja
- objektivna i isključuje vlastite emocije
- samokritična i spremna napredovati
- snalažljiva i organizirana
- spremna dati i primiti savjet
- ne nametati svoje stavove nego usmjeravati sudionike da razvijaju svoje stavove i zaključke...
- komunikativna
- različite tehnike rada
- tolerantna i bez predrasuda
- kvalificirana
- daje svima priliku da izraze svoja mišljenja, nikoga ne favorizira
- da zna podignuti atmosferu i motivirati za svaku temu
- zabavan, vedar
- informiran (+zanimljive detalje)
- poznavanje opće kulture

- glasan, razgovijetan
- smiren, siguran u sebe
- usmjeravanje toka radionice
- objektivan, po potrebi subjektivan
- davati savjete
- kontroliranje sukoba i emocija
- stalo mu je do teme, polaznika, posla, a ne samo do novca
- pokušati se spustiti na nivo sudionika, bez obzira na godine
- spreman uvažavati i upijati tuđa mišljenja
- tolerantan
- poticanje na sudjelovanje
- otvoren za sve teme
- znati prenijeti informacije (efikasnost)

- ✓ ***Važno je napomenuti kako su komunikacijske vještine nešto što se vježba i brusi tijekom godina, te unapređuje vježbom. Radom na svojim vještinama moguće je otkloniti i tremu te usavršiti javni nastup. Najvažnije je dobro se pripremiti, tada postoji manja mogućnost za blokiranje u javnom nastupu. Ako se to ipak dogodi, nje ni to kraj svijeta. To se može dogoditi svakome.***

JAVNI NASTUP

Tijek vježbe:

Sudionici/ce pišu svoj govor koji će prezentirati pred svima. Na taj način vježbaju pisanje dopisa i prezentiranje u javnosti.

Tema je ciklus radionica za vršnjačke edukatore/ice u sklopu projekta "Moj izbor je prevencija" udruge Zora.

Svaki dopis koji želimo poslati medijima, pretvoriti u članak ili sastavljamo govor koji želimo negdje predstaviti, mora sadržavati odgovor na sva ova pitanja: "TKO?", "ŠTO?", "GDJE?", "KADA?", "ZAŠTO?" i "KAKO?".

Također, treba se poštivati još nekoliko pravila kao i pratiti strukturu prezentacije.

3 Ri3V

- recite im što ćete reći
 - recite im
- recite im što ste im rekli
 - vizualno
 - verbalno
 - vokalno

DOBRA PREZENTACIJA MORA

- imati strukturu
 - biti uvjerljiva
- biti prezentirana s osjećajima
 - biti prirodna
- biti potkrijepljena argumentima

STRUKTURA PREZENTACIJE

Uvod
Predstavljanje
"Pecanje publike"
Raspored (agenda)
GLAVNA TEMA
ČINJENICE – PRIČA
ČINJENICE – PRIČA
ČINJENICE – PRIČA
Situacija
Implikacija – negativna
Cilj
Solucija (prijedlog)
Benefiti
ZATVARANJE
Sumiranje/siže
Zaključna rečenica

Primjer govora jedne od sudionica:

Poštovana ravnateljice,

obećajem da Vam neću oduzeti više od 5 minuta.

Želim Vam objasniti važnost polazjenja radionica udruge Zora.

Jeste li upoznati s činjenicom da 80% mladih koji su spolno aktivni nije educirano o spolnim bolestima i mogućnostima zaštite?

Da 30% njih ima bizarne ideje, spoznaje te potpuno netočne pretpostavke o spolnoj zaštiti?

Svjesna sam činjenice da neke od tih tema obrađujemo i u školi, ali to čini samo mali dio nastavnog programa, dok je to u našem životu prisutno 100%!

Udruga Zora organizira radionice za edukaciju mladih u prostorijama iznad Starog Hrasta jedanput tjedno. Nas 56 podijeljeni smo u 4 skupine i polazimo radionice u periodu od ponedjeljka do četvrtka u trajanju od 8 do 14 sati.

Vi imate ovlasti nama zabraniti polazjenje radionice i davati nam neopravdane sate za te dane, ali tim činom bi pokazali da Vam nije nimalo stalo do naše informiranosti koja vodi do očuvanja našeg zdravlja, pa mogli bi reći čak i života.

Ali možemo utjecati na njihovu informiranost. To je jednostavno nužno! Jer činjenica je da se svake godine sve više spušta dobna granica stupanja u spolne odnose. A velika većina njih nije upoznata s načinima zaštite, čime ugrožavaju svoje zdravlje.

Dopustite li nama i sljedećim generacijama polazjenje radionica dobit ćete educirane mlade koji će svoje znanje prenositi i drugim učenicima naše škole. Na taj način postajemo educirani i u mogućnosti svjesnije kontrolirati svoje postupke.

Mi želimo ostati zdravi, samo nam dopustite da naučimo kako!

Zahvaljujem Vam na posvećenoj pažnji i nadam se da ćete razmisliti o tome i pomoći nama mladima i sljedećim generacijama da očuvamo svoj život, zdravlje i pokažete ostalim školama u Međimurju koliko ste savjesni i svjesni stoljeća i društva u kojem živimo!

Hvala Vam i doviđenja!

EVALUACIJA

Završavamo radionicu tako da se vratimo u krug, te jedan po jedan (uključujući trenerice) pričaju kako izlaze iz dana, koja su im se očekivanja ostvarila, a koja nisu.

Sudionici/ce pišu i pismenu evaluaciju.



RADIONICA 6

TEHNIKE ZA TRENING TRENERA/ICA, AKCIJSKI PLAN

Radionicu počinjemo kao i svaku:

- predstavljamo teme koje ćemo danas obrađivati te metodologiju rada
- radimo krug predstavljanja, kako ulazimo u dan i kako se osjećamo
- što se dogodilo na prošloj radionici?
- ponavljamo dogovorena pravila rada
- koja su nam očekivanja od ove radionice?

SLATKO PREDSTAVLJANJE

Tijek vježbe:

Pripremite u posudici ili košarici veći broj kockica čokolade, bombona i sl. Objasnite sudionicima/ama da kad košarica dođe do njih, mogu uzeti koliko komada žele, ali da ih ne smiju pojesti prije nego svi uzmu svoje čokoladice.

Pošaljite košaricu u krug.

Kada svi uzmu koliko žele, recite im da će se predstavljati: koliko komada čokoladica su uzeli, toliko stvari o sebi moraju reći, ali stvari koje još



grupa ne zna o njima. Krenite od osobe s vaše lijeve strane. Nakon što se svi predstave, mogu pojesti svoje čokoladice.

RADIONICA

Povedite diskusiju o tome što sudionici misle kako izgleda radionica?

Kako teče, od kojih dijelova se sastoji?

Objasnite im da se probaju sjetiti kako su izgledale radionice do sada, da li su imale nešto zajedničkog?

Neka si svatko sam skicira za bilo koju temu, kako misle da bi radionica trebala izgledati, koje dijelove bi imala (ne nazive vježbi nego dijelove). Dajte im oko 5 minuta da si svatko napravi svoju skicu. Pozovite nekoliko osoba da pročitaju svoje zabilješke.

Dijelovi radionice:

- **otvaranje radionice** (pozdrav, predstavljanje, očekivanja, pravila rada – treba se držati standarda, obraćati se sudionicama imenima)
- **energizer** (poslije svakog intelektualnog napora, za dizanje energije)



- **"prava" radionica** (miješati stilove vođenja i metodologiju rada jer to održava dinamiku grupe, paziti da su svi uključeni)
- **zatvaranje radionice** (što smo danas radili, sumiranje, kako mislite da se to može primjeniti?)
- **evaluacija i feedback**

FEEDBACK I KRITIKA

Napravite zidne novine s 2 naslova u tablici : **feedback i kritika**. Pitajte sudionike/ce što misle što bi bili feedback i kritika, pa zapisujte odgovore na zidne novine.

Međutim, probajte samo iz približno točnih odgovora uobličiti neku definiciju.

feedback

- povratna informacija, opisna - što je netko vidio da se dogodilo

kritika

- vrijednosni stav o nečemu u odnosu na nešto, slično iskustvo, na nešto što je uspostavljeni standard

ŠTO TRENERI/CE RADE?

Tijek vježbe:

Na prošloj radionici obradili smo kakva bi trenerica trebala biti i koje vještine i znanja bi trebala imati. Sada govorimo o zadacima koje trenerice imaju prije, tijekom i poslije radionice.

Svaki sudionik/ca neka si uzme papir i zapiše zadatke koje on/ona misli da trenerice imaju.

Nakon što su svi završili, zamolite nekoliko sudionika/ca da pročitaju na glas svoje bilješke.

Nakon toga prezentirajte zadatke trenerica s flipchart papira ili PP prezentacije.

Zadaci trenera/ica

- rad u timu
- temeljita priprema radionice / treninga
- moderiranje radionice, davanje preciznih uputa za vježbe, facilitacija diskusija, kontrola procesa
- praćenje tematskog razvoja radionice/treninga
- praćenje stanja energije i interesa u grupi
- praćenje nivoa uključenosti pojedinačnih članova grupe
- vođenje bilješki, protokola radionice, zapisivanje važnih pitanja koja se javljaju, a ostaju

- promatranje načina komunikacija unutar grupe, unutar tima i međusobno
 - poticanje svih da iskažu svoje mišljenje
 - prilagođavanje programa trenutačnom stanju procesa rada
 - dnevna timska evaluacija, primanje i davanje kritike
 - dnevni pregled pripremljenog materijala slijedećih radionica
 - pojedinačni razgovori s sudionicima, po potrebi
 - vlastita zaštita, racionalno ophođenje sa vlastitom energijom, prevencija izgaranja
 - evaluacija cjelokupnog treninga
 - izrada dokumentacije treninga
- ✓ ***Trenerice imaju ulogu voditelja i usmjerivača procesa učenja. One i same pritom uče, bivajući uvijek iznova suočene sa teškim situacijama, koje zahtijevaju kreativnost i konstruktivnost za njihovo nadilaženje i/ili prihvatanje.***

Komentari...

- Mislim da posao trenera/ice nije baš tako lagan, da treba puno priprema
- Vidim koliko se za to treba pripremiti, da nije tako jednostavno
- Dobila sam cjelokupnu sliku kako to sve izgleda
- Treba puno rada i strpljenja ; rad s ljudima je najteži – postoje ljudi koji su komplicirani, prgavi, treba znati s njima
- Pjesma koja bi odgovarala za ovo : "Misli svako da je meni lako..."
- Mislim da nije tako puno rada dok se jednom dobro pripremiš i imaš iskustva
- Jako mi je zanimljiv rad trenera/ica, mislim da je težak, naporan, ali ako ga radiš iz zadovoljstva onda je super, onda ti nije teško
- Priprema je najbitnija; za bilo što u životu, pa tako i za trenera/icu
- Mislim da se sav taj rad i trud na kraju isplati i trenericama i sudionicima
- Sa dobrom pripremom obavite već pola posla

- Sad vidimo koliko je trenerski rad težak; pogotovo kada ponavljate jedne te iste stvari
- Nisam znao da se treba tako puno pripremati i još na radionicama držati sve pod kontrolom
- Zanimljivo je vidjeti pozadinu trenerskog rada

AKCIJSKI PLAN – VRŠNJAČKI EDUKATORI U AKCIJI

Vrstu aktivnosti koju izaberete za implementaciju kako biste postigli vaše ciljeve, ovisit će o mnogim faktorima, na primjer: specifičnim potrebama i karakteristikama ciljane skupine, dostupnim resursima, mjestu gdje će se aktivnost održati.

Jednom kada odaberete aktivnost koja će vam pomoći u ostvarivanju ciljeva, projektni tim trebati će odgovoriti na niz pitanja o kreiranju aktivnosti i planiranju detalja o njejoj implementaciji, uključujući:

- Koje potrebe (prepoznate u procjeni potreba) će ova aktivnost pokrivati i koje ciljeve će podržati?
- Tko je ciljana skupina? (ova skupina vjerojatno će biti podgrupa ciljane skupine u cijelom projektu)
- Gdje će se aktivnost održati? (u školi, na ulici i sl.)
- Kada će se aktivnost održati? (datum, dan u tjednu, vrijeme)
- Koji resursi će vam biti potrebni (letci, flipchart papiri i sl.)
- Koja je glavna poruka koju želite prenijeti?
- Koliko vremena će biti potrebno posvetiti aktivnosti?
- Tko će biti odgovoran/na za aktivnost?
- Koliko vršnjačkih edukatora će sudjelovati? Ako više od jednog, da li će grupa biti miješana ili će biti samo djevojke ili samo mladići?
- Kako će se aktivnost evaluirati?

- ✓ ***Neka sudionici koriste tablice za razrađivanje aktivnosti kada odaberu aktivnost koju bi željeli provesti. One će im pomoći da je razrade do detalja, te da ne zaborave na važne rokove i resurse.***



NAPIŠI MI DOPIS

Na prošloj radionici vježbali smo javni nastup. Sada ćemo vježbati pisanje dopisa za medije, ravnatelje i sl.

Dopis ima izgled koji treba poštivati, a ne smijemo zaboraviti ni odgovoriti na 6 važnih pitanja:

TKO? ŠTO? GDJE? KADA? ZAŠTO? KAKO?

- ✓ *Na ovoj radionici, osim što smo vježbali pisanje dopisa, on nam je poslužio i kao dio evaluacije.*

Edukatori/ce su vježbali u dopisu feedback i kritiku odgovarajući i na ova pitanja:

Što sam dobio/la ovim treniningom, a što nisam, tj. što mi još uvijek nedostaje?

Što mi se posebno svidjelo na treninzima, a što nije?

Kako mislim da to mogu primijeniti u svakodnevnom životu?

Primjer dopisa za medije jedne od sudionica:

Lana Rajf

Istarsko naselje 2

40315 Mursko Središće

Sredstvima javnog priopćavanja

PREDMET: Izvještaj s radionica udruge ZORA, Moj izbor je prevencija

Poštovani,

posljednjih 6 tjedana pohađala sam radionice udruge ZORA, gdje smo na interaktivan način obrađivali teme aktivno slušanje, spol/rod, nasilje u obitelji, spolno prenosive infekcije i kontracepcija.

Radionice su se odvijale u prostorijama Acta u Starom hrastu.

Ovim radionicama dobila sam drugačiji pogled na život i ljude oko mene u pozitivnom smislu.

Na radionicama mi se posebno sviđala komunikacija u grupi i stečena nova prijateljstva.

Svoje stečeno znanje primjenjivati ću u životu i vezi, te u komunikaciji sa svojim bližnjima.

Srdačan pozdrav

Lana Rajf

U Čakovcu, 14.05.2009.

ZAVRŠNI ISPIT

Sudionici ispunjavaju isti ispit koji su rješavali na početku.

On nam služi za uvid u stečeno znanje tj. statističko povećanje znanja polaznika/ca radionica.

ZAVRŠNI EVALUACIJSKI KRUG

Kada se vratite u krug, neka svi (uključujući trenerice), govore kakva im je bila radionica te što im je bilo najkorisnije, a što najmanje korisno. Kako se osjećamo i kako izlazimo iz dana?

Komentari...

- malo mi je žao što je gotovo jer mi je bilo super
- joj da bar traje još 6 tjedana...
- grupe su bile super, naučio sam stvarno dosta stvari
- bilo mi je super, uopće nije bilo naporno jer mi je zanimljiva tema bila, ja bi još i jedva čekam da ponovno dođem
- sada ću raditi na ostvarenju svojih akcija...
- meni je jako drago da sam se prijavila..
- ja sam postala svjesna svojih predrasuda



EVALUACIJSKO STABLO

Tijek vježbe:

Sudionicima podijelite post-it papiriće u dvije boje.

Neka razmisle o očekivanjima s kojima su došli na početku tj na prvu radionicu, te odgovora koje su pisali na pitanje "Što očekujem od ciklusa radionica?". Neka razmisle koja očekivanja su im se ispunila, a koja nisu. Na jednu boju neka napišu ostvarena očekivanja, koja će kasnije zalijepiti na krošnju stabla nacrtanog na flipchart papir, a neostvarena očekivanja neka napišu na drugu boju, te će ih kasnije zalijepiti na deblo stabla.



5. EVALUACIJE

Iz evaluacija sudionika/ca...

- Radionicom sam jako zadovoljna jer mi se sviđa način rada i komunikacija između svih
- Najkorisnije mi je bilo to što sam saznala neke informacije koje do sad nisam znala npr. nasilje u obitelji
- Najkorisnije mi je bilo saznati o problemima nasilja u obitelji i vezama i nasilju općenito te kako se suprotstaviti takvom ponašanju
- Najkorisnije mi je bilo to da sam shvatila da kada vidim nasilje u vezi kod prijatelja/prijateljica, da poduzmem nešto i da pomognem zaustaviti nasilje
- Naučio sam kako pomoći ljudima koji trpe nasilje
- Radionicom sam zadovoljna u potpunosti, jako mi se svidjelo... Bilo je puno korisnih informacija; i sve u svemu ne bi ništa mijenjala; trenerice su super: pune energije, nasmijane, zabavne...
- Zadovoljna sam radionicom, rasprave su zanimljive i konstruktivne, nadam se da će se tako i nastaviti
- Najkorisnije mi je bilo gledanje prezentacije i rasprava o tim „tabu” temama...
- Osjećam da sam najviše željela sudjelovati kada smo trebali davati svoja mišljenja. Ključna lekcija koju sam naučila bila je da se do spolnih bolesti dosta lako dođe te da se trebamo čuvati, zaštititi
- Osjećam da sam najviše željela sudjelovati smo kada trebali iznositi vlastita saznanja, iskustva
- Ključna lekcija koju sam naučila bila je da je jako velika važnost odabira zaštite, ali da zaštite uvijek treba biti
- Danas na radionici je bilo jako super. Naučio sam jako puno o bolestima i o njihovim simptomima. Također sam saznao stvari koje su mi bile manje poznate
- Atmosfera je bila jako dobra i otvorena prema svakoj temi o kojoj smo razgovarali
- Atmosfera se može opisati kao fantastična, kao što se vrijeme mijenjalo nabolje, tako i moje raspoloženje i atmosfera grupe
- Danas na radionici je bilo fenomenalno. Ovakve interaktivne radionice su super, jer daju puno prostora polaznicima

- Konstantno sam željela sudjelovati te tako podijeliti svoja iskustva, prezentirati nečija druga loša iskustva
- Ključna lekcija koju sam naučila je prevencija
- U razgovorima smo svi sudjelovali, svako je imao priliku iznijeti svoje mišljenje
- Bilo je super, jedna od najboljih radionica
- Na radionici danas je bilo super, počeli smo nešto konkretno raditi i naučila sam puno o spolno prenosivim bolestima
- Ključna lekcija je bila odgovorno ponašanje i zdrav život
- Ključna lekcija je bila ako kanim stupiti u spolne odnose, moram se zaštititi
- Ključna lekcija je bila da zapravo ne znamo ni mnoge osnovne stvari o spolnim odnosima i bolestima
- Ova radionica mi je puno pomogla, makar sam od prije dosta znala, utvrdila sam neke nove stvari
- Radionica mi je puno koristila. Znam puno više nego što sam znala kad sam došla
- Sve radionice su korisne, prije sam znala o tim stvarima, ali ne tako detaljno. mnogo sam toga naučila, obnovila znanje
- Puno sam naučila, pogotovo o spolnim bolestima, prije sam znala o tome ali nisam baš previše obraćala pažnju na to, ali sad mislim da bum jako pazila
- Da bar svi znaju toliko koliko ja sad...
- Radionica mi je jako pomogla da unaprijedim svoje znanje. Neke činjenice su me jako začudile i iznenadile
- Radionica mi je pomogla 100% u odnosu na prije!
- Meni je žao kaj radionice tako brzo završavaju, fakat mi je super tu!
- Prijašnje znanje na ljestvici od 1 – 10 mi je bilo 2, a sada je 10.
- Najkorisnija mi je bila vježba s pitanjima o HIV-u posudi, jer smo izvlačeći i postavljajući pitanja mogli mnogo naučiti iz odgovora i raznih detalja
- Najkorisnije mi je bilo kad smo radili tombolu sa pitanjima i tvrdnjama, određivali što je točno i to objašnjavali i kad smo „se igrali“ sa kondomima jer je dobro što to nije tabu (tema) i ne bi trebalo biti
- Rad kroz igru je korisniji i bolji jer se informacije brže i dulje pamte

- Najkorisnija vježba bila mi je kako se pravilno stavlja kondom
- Danas na radionici bilo je super i zanimljivo. Interesira me obuka za trenera. Smatram da će nam ove metode izražavanja najviše koristiti
- Danas je na radionici bilo super, zanimljivo, malo smo se sramotili s pjevačkim sposobnostima, ali sve u svemu odlično
- Danas je na radionici bilo super jer smo imali samostalnu prezentaciju
- Danas na radionici je bilo zanimljivo, dinamično, različito, oslobođenje nekih strahova.
- Bilo je sramežljivosti, treme, straha od javnih nastupa, al bilo je opušteno i sve je bolje
- Danas na radionici bilo je poučno i zabavno, kao i uvijek, posebno zbog toga što smo vježbali i učili javni nastup

Koja su vam se očekivanja ostvarila?

- novi svjetonazori
- ono što sam očekivao sve se ostvarilo :)
- educiral sam se
- naučio sam puno toga novog
- dobra zabava, nova prijateljstva
- naučila sam mnogo o SPI i HIV-u
- osmisлити pravila, zabaviti se kroz igru, upoznavanje, timski rad
- stekao sam nova prijateljstva
- naučila igre i energizere za poboljšanje koncentracije
- znanje koje prije nisam imala
- metodu aktivnog slušanja, koju treba usavršiti
- ostvarilo mi se druženje koje je bilo izvrsno. Ja sam mogla iznijeti svoja mišljenja, što je bilo super.
- trenerica kao kompetentna osoba
- nova znanja, prijateljstvo, dobra zabava
- da bude zanimljivo
- zabava



Koja vam se očekivanja nisu ostvarila?

- nije mi se ostvarilo to da u mojem stanu živi homoseksualni par :)
- nisam uspjela isključiti emocije u potpunosti
- nismo se uvijek aktivno slušali
- da se upoznajemo svi, nisu se svi jednako angažirali
- nije bilo dosta timskog rada u nekim vježbama, nismo se svi isto trudili
- nema neostvarenog

KONAČNA EVALUACIJA CIKLUSA RADIONICA

Koliko ste zadovoljni ciklusom radionica?	5
Koliko mislite da vam je primjenjivo u svakodnevnom životu?	4,27
Koliko ste zadovoljni radom trenerica?	4,91
Koliko ste zadovoljni načinom prezentacije/obrade tema?	4,55
Koliko ste zadovoljni komunikacijom između radionica s trenericama?	5
Koliko ste zadovoljni znanjem/kompetencijom trenerica o obrađenim temama?	4,82

6. O TEMAMA



NENASILNA KOMUNIKACIJA

Nenasilna komunikacija je jednostavna, ali vrlo djelotvorna metodologija komuniciranja na način koji zadovoljava potrebe obje strane.

Utemeljena je na jeziku i komunikacijskim vještinama koje jačaju našu sposobnost da ostanemo ljudska bića, čak i u teškim uvjetima.

Vještine aktivnog slušanja, JA- govora i davanja feedbacka samo su neke od vještina koje nam omogućuju da komuniciramo na pravilan način.

JA GOVOR

JA govor je tehnika nenasilne komunikacije, koja daje mogućnost iskazivanja potreba i želja.

Konstruktivan je, konkretan i usredotočen na specifičan problem.

JA govor jasno govori o ponašanju i izazvanim osjećajima, bez vrednovanja ličnosti/osobe.

JA govor ne vodi izbjegavanju konflikta, već otvaranju komunikacije oko uzroka konflikta. On otvara komunikaciju, pokazuje našu spremnost za razgovor i za traženje obostrano prihvatljivog rješenja. Njime se usredotočujemo na sebe, na to koje su naše stvarne potrebe, želje, prava. Često se u sukobima iscrpljujemo međusobnim optuživanjem, ljutnjom, vrijeđanjem, durenjem, što lako vodi do udaljavanja od onoga što nas je stvarno pogodilo, što nas stvarno iritira, što nam je potrebno i što stvarno želimo.

JA govor nas vraća na početak konflikta, na ono što nam je stvarno potrebno, što želimo, ili što nam smeta, pri čemu ne izazivamo obrambenu reakciju druge strane.

JA govorom se kritizira ponašanje, a ne ličnost/osoba.

Struktura JA govora

« Kada vidim da...»

govorimo o postupku druge osobe
opis koji nije vrednovanje ni ocjenjivanje

«...ja osjećam...» ili «...poželim da...»

govorimo o svojoj reakciji bez samooptuživanja i opravdavanja

« Želio/la bih da...» ili «volio/la bih da...»

govorimo o željenom ishodu bez naredbi i ucjena.

Primjeri:

Kada mi kažeš da zašutim, osjećam se povrijeđeno i kao da ti uopće nije stalo do mene i mog mišljenja. Volio/la bih da možemo razgovarati i da mi kažeš što ti zapravo smeta.

Kada se ovako umoran/a vratim sa posla i nađem pun sudoper posuđa, osjećam se loše, a volio/la bih da podijelimo odgovornosti.



JA PORUKE

Problematiziranje ponašanja, a ne ličnosti

Sistem:

Ponašanje koje mi smeta...

To u meni izaziva osjećaj...

Zato što...

Volio/la bih da...(moja želja je...)

Primjer «Ti-govora»:

Trener se obraća učeniku koji šapuće dok on govori riječima:

«Dobro, Milane, hoćeš li već jednom prestati govoriti, ti si stvarno bezobrazan!»

Primjer «Mi-govora»:

«Mi ovdje svi znamo da je Milan bezobrazan i da nikad ne sluša dok drugi govore.»

Ovakvim govorom unaprijed se pretpostavlja da se svi slažu sa iskazom, što oduzima prostor za drugačije mišljenje i osim toga, tvrdi se da Milan uvijek ponaša isto.

“Mi-govor” se posebno često javlja u diskusijama koje se tiču političkih pitanja i gdje se pretpostavlja da svi imaju isto većinsko mišljenje. To odražava nepoštovanje prema onima koji drugačije misle i oduzima im se prostor da to drugo mišljenje iznesu. Istovremeno, “Mi” govorom se depersonalizira pojedinačno mišljenje i teži oslobađanju od pojedinačne odgovornosti za osobni stav i ponašanje. Uvriježeni stav

da je svaki postupak kojeg podržava većina grupe opravdan zato što je «demokratski», odražava stav da je demokracija diktatura većine u kojoj odgovornost za postupke treba snositi i obespravljena manjina.

Primjer «Ja-govora»:

«Milane, meni smeta kad mi upadaš u riječ, jer tada imam osjećaj da ti moje mišljenje nije bitno, a volio bih da me saslušaš, jer mi je važno tvoje mišljenje o ovome što govorim.»

AKTIVNO SLUŠANJE

1. **POSTAVLJATI OTVORENA PITANJA**
2. **JA GOVOR**
3. **PARAFRAZIRANJE**
4. **PROVJERA RAZUMIJEVANJA**
5. **ZAJEDNIČKO TRAŽENJE RJEŠENJA**

Karakteristike aktivnog slušanja:

- Ne prekidati sugovornika/cu sa npr.: «A zašto si...», «Mogao/la si...», «Trebao/la si...» ili spominjati svoje doživljaje npr.: «I ja također...»
- Gledati sugovornika/cu u oči
- Ne otimati riječi iznenada i iz «zasjede»
- Slušati zainteresirano i strpljivo
- Ostavljati tišinu i pauze sugovorniku/ci za razmišljanje
- Reflektirati ono što se čuje
- Pokušati razumjeti sugovornikov/čin položaj i suosjećati sa njim/njom
- Ne nametati svoje savjete
- Ohrabrivati sugovornika/cu gestom i mimikom
- Davati podršku svojim prisustvom u smislu «Čuo/la sam te...»

PARAFRAZIRANJE

Parafrazirati ili svojim riječima ponoviti glavne činjenice i osjećaje koje smo čuli kod sugovornika/ce. To nam pomaže da provjerimo da li su nam misli odlutale i da sugovorniku/ci damo priliku da bolje sagleda svoj problem. Parafraziranje najčešće počinjemo sa npr.: «Ako sam te dobro shvatio/la ti si...» ili «Kako čujem, ti si...»

OTVORENA PITANJA

Otvorenim pitanjima zovemo pitanja formulirana na takav način da njihov odgovor ne podrazumijeva samo «da» ili «ne», već ona koja pružaju slobodu izražavanja izvan uskog konteksta fokusiranog pitanjem. Ukoliko postavljamo pitanja sa «Da li?» ili «Jesi li?», ona u sebi sadrže pretpostavku da postoje samo vrlo ograničene mogućnosti da se na njih odgovori. Ukoliko pitanje formuliramo sa «Kako...?» ili «Što je...?», na njih se može odgovoriti iz ugla iz kojeg osoba gleda na tu temu.

Primjeri zatvorenih pitanja:

Je li ti bilo teško ili lako tijekom ove vježbe?

Koliko ti se sviđela ova vježba?

Je li komunikacija u grupi bila dobra ili loša?

Primjeri otvorenih pitanja:

Kako ti je bilo tijekom ove vježbe?

Što ti je bilo teško, a što lako i zašto?

Što ti se sviđelo u ovoj vježbi, a što nije?

FEEDBACK

Slijedeća pravila i navedene metode omogućuju i potiču:

- Davanje feedbacka
- Primanje feedbacka
- Razvoj želje za davanjem i primanjem feedbacka

Davanje feedbacka:

1. *Obrati pažnju na to što osoba po tvom mišljenju radi, a ne na to što ti misliš kakva je ona. Opiši kako njeno ponašanje utječe na tebe.*
2. *Govori o tome što ti vidiš i čuješ, a ne o tome što ti misliš da je bilo uzrokom događaja.*
3. *Daj kritiku neposredno (što je više moguće) nakon ponašanja o kojem je riječ. Daj kritiku onda kada je tvoj sugovornik/ica može primiti.*
4. *Daj feedback sa željom da izraziš svoje osjećaje i ideje, a manje kako bi dao/la savjet.*

5. *Daj onoliko informacija koliko ih tvoj sugovornik/ica može primiti. (Dati više od toga ima za cilj prvenstveno zadovoljiti samoga sebe, a ne pomoći svojem sugovorniku/ici.)*
6. *Pozivaj se na jasne i nove (svježije) primjere.*
7. *Razmisli o tome kakvu vrijednost za tvojeg sugovornika/icu ima kritika koju daješ, a ne o tome kakvo olakšanje to tebi može donijeti.*
8. *Feedback se može prenijeti kroz govor i/ili geste, kontakt očima, govor tijela...*
9. *Pazi na to da tvoje riječi ne budu prosudbe o drugima ili prijetnja, niti po tonu niti po riječima.*
10. *U kritiku uključi samo one stvari koje tvoj sugovornik/ca može promijeniti.*
11. *Bolje je dati kritiku kada je druga osoba sama zatraži, nego da je sam/a namećeš.*
12. *Kad god je to prikladno, pruži svaki feedback sa pravim osjećajem i topline.*

Primanje feedbacka

1. *Potrudi se da sa otvorenošću saslušаш, da daš poruku slušanja, a ne zabrane. Nemoj misliti da sve moraš primiti. Prihvati i učini ono što ti se čini prikladnim u tom trenutku.*
2. *Misli na to da feedback predstavlja tek viđenje osobe koja ga daje. Zatraži feedback i od drugih kako bi provjerio/la koliko se on poklapa sa onim prvobitno primljenim.*

SPOL I ROD



Spol je društveno imenovanje biološke karakteristike na osnovu genitalija po rođenju. Spol se odnosi na fizičke atribute koji identificiraju osobu kao muško ili žensko:

- Vrsta genitalnih organa (penis, testisi, vagina, maternica, grudi)
- Tip dominantnih hormona koji cirkuliraju tijelom (estrogen, testosteron)
- Sposobnost proizvodnje sperme ili jajašca
- Sposobnost rađanja djece i dojenja

Može biti muški, ženski ili rjeđe nedefiniran. Osnova je diskriminacije i neravnopravnosti

Spolni identitet

Spolni identitet podrazumijeva vlastito spolno samoodređenje i ne mora nužno ovisiti o spolu koji je pripisan rođenjem. Spolni identitet nije isključivo muški ili ženski.

Rod je društveno i kulturno oblikovanje biološkog spola, a ovisi o shvaćanju zadataka i uloga pripisanih ženama i muškarcima u javnom i privatnom životu. To su kulturološki specifične definicije ženskosti i muškosti, promjenjive u vremenu i prostoru.

Rodni identitet podrazumijeva vlastito rodno samoodređenje i ne ovisi nužno o spolu koji je pripisan rođenjem.

Razlika između spola i roda

Rod se razlikuje od spola po tome što nije biološki determiniran. Žene se ne rađaju isključivo nježne i plahe, niti pak postoje isključivo macho muškarci.

Rod se mijenja od kulture do kulture i s ekonomskim, društvenim i političkim kontekstom. U nekim državama žene imaju pravo glasa; a u drugima nemaju, u nekim kulturama i državama žene se oblače kako žele, u drugima je svako pokazivanje ženskog tijela neprihvatljivo, te žene nose burke (pokrivala za tijelo koja imaju samo rupičasti otvor za oči).

U nekim kulturama muškarci se šminkaju, nose suknje i rade u zabavljačkoj industriji (npr. tajlandske umjetnice, "plesalice", u velikom broju su muškarci), u drugima je to striktno zabranjeno i neprihvatljivo. Dakle, očekivanja okoline kako bi se mi trebali ponašati i što je prihvatljivo, a što ne ovisi u kojoj okolini/društvu/državi... se nalazimo. Mi učimo rodne uloge, iz toga proizlazi da se mogu mijenjati.

Ljudi koji djeluju izvan svoje rodne uloge mogu doživjeti i često doživljavaju neodobravanje i diskriminaciju.

Brzi način da se zapamti razlika između spola i roda je da je spol biološki, a rod socijalno uvjetovan. To znači da se termin spol odnosi na urođene karakteristike, dok se rodne uloge postupno uče i mogu se mijenjati.

- 1. Tehnologija može utjecati na naše viđenje roda. Na primjer, u prošlosti su samo žene mogle dobiti novorođenčad, danas dječaci i djevojčice mogu pomoći u hranjenju bočicom. Strojevi su omogućili da oba spola mogu obavljati teške fizičke poslove, medicinska tehnologija je omogućila da se spolne karakteristike mijenjaju. Sadržaj "roda" se s vremenom može mijenjati za grupe žena i muškaraca, djevojčica i dječaka.*

2. *Rod se ne odnosi samo na osobe koje su heteroseksualne, već i ljude koji su heteroseksualni, biseksualni, homoseksualni ili gay i ljude koji su odlučili apstinirati od seksa.*
3. *Muškarci i žene mogu manipulirati rodno-baziranim idejama i ponašanjima prema svojoj koristi - pretpostavljaju da ne štete drugima, ali u isto vrijeme osnažuju stereotipe (npr. žena plače ili zavodi da bi nešto postigla).*
4. *Teško je biti 100% rodno-osjetljiv/a, skoro svi smo na neki način pod utjecajem roda u našim idejama i ponašanjima.*
5. *Rodna osjetljivost ne znači da više ne prepoznavamo razlike između muškaraca i žena. Neke razlike ostaju zbog biologije; možemo birati da podupremo druge čak i u ravnopravnim odnosima (na primjer, muškarci otvaraju ženama vrata da bi bili uljudni)*
6. *Da bi ugradili rodno-osjetljive perspektive u vlastite živote, ne trebamo govoriti o rodu, nego se možemo posvetiti muškim i ženskim ulogama ili poslovima.*

RODNE ULOGE

Rodne uloge su zbroj svih karakteristika, načina ponašanja, obaveza i očekivanja koja se pripisuju pojedinom rodu. Rodne uloge usko su povezane i sa stereotipima koji su često u funkciji reproduktivnih uloga muškarca i žene.

Rodne uloge i rodno izražavanje danas

U ne tako dalekoj prošlosti, bilo je nezamislivo da žene nose hlače ili se bave bilo kojom aktivnošću koja je prepisana muškoj rodnoj ulozi. Fiksno određenje rodnih uloga i kodeks nalogali su da muškarci nose hlače, a žene suknje, a kršenje tih normi može se sagledati kroz kontekst transrodnosti - jer osobe koje prelaze granice konvencionalnih definicija "žene" i "muškarca" jesu transrodne.

Dakle, žena koja je u prošlom stoljeću nosila hlače (ili muškarac koji danas nosi suknju) i kršila taj kodeks rodnih uloga, ponašanja i izražavanja, bila je transrodna.

Razlika od tradicionalne rodne slike i ove današnje je u tome što je rodna granica i rodna podijeljenost manje kruta za žene, a sve to pokazuje da

rodne uloge nisu fiksne. Sa samom transformacijom roda, mijenja se i koncept transrodnosti, pa tako danas žene koje nose hlače ne smatramo transrodnima, jer takvo rodno izražavanje danas ulazi u prihvatljive norme ženskog rodnog identiteta i ponašanja.

Sva ponašanja, identiteti, izražavanja i prisvajanje rodnih uloga koje "prelaze", ili negiraju današnju sliku rodno prihvatljivog ponašanja i rodno prihvatljivih uloga mogu se smatrati transrodnima.

Stereotipi rodnih uloga

Odnose se na vjerovanja koja su ugrađena u našu svijest, pa mnogi od nas misle da su rodne uloge prirodne, i ne sumnjaju u njih. Stereotipi su pripisani različitim aktivnostima koje muškarci i žene obično izvode kao rezultat društvenih normi za koje su ih odgajali da vjeruju u njih.

Neke od zadaća se često nazivaju "ženskim poslom", a neke "muškim poslom".

Na primjer, žene se često prikazuju i viđene su u medijima kao medicinske sestre, domaćice, tajnice, odgojiteljice, pralje, dok se muškarce prikazuje kao doktore, glave kuće, menadžere, korisnike medija (čitaju novine). Ovakvo prikazivanje muškaraca i žena se mijenja, stereotipi se isto mijenjaju.

Rodni stereotipi se odnose na rodno-bazirane predrasude, koje su, pretpostavke ili vjerovanja izražena bez razloga ili pravde i koje su općenito nenaklone i mogu dovesti do fizičkih i psihičkih oštećenja kod muškaraca i žena.

Rodni stereotipi često pogađaju žene i mogu se reflektirati u izjavama ljudi na vlasti.

Rodna osjetljivost

Odnosi se na sposobnost prepoznavanja utjecaja i utisaka rodnih uloga, rodni stereotipa i rodno baziranih nejednakosti u svakodnevnom životu ljudi, seksualnom i reproduktivnom zdravlju i programima i projektima kojima je cilj poboljšati život žena, muškaraca, dječaka i djevojčica.

TRANSRODNOST

Termin kojim označavamo pojavu kada rodni identitet i/ili rodna prezentacija osobe nije u skladu sa spolno uvjetovanim tradicionalnim rodnim ulogama.

Koristi se kao sveobuhvatni termin za različite načine iskazivanja rodnih identiteta koji su drukčiji od tradicionalno uvjetovanih uloga.

M2F - modifikacija iz muškarca u ženu, često se odnosi na transseksualnu, ali ponekad na transrodnu osobu ili cross-dressera.

F2M - modifikacija iz žene u muškarca

Transvestit - osoba koja uživa u nošenju odjeće drugog roda. (heteroseksualno i homoseksualno orijentirani).

Androgina osoba – izgledom i vlastitom identifikacijom ne priklanja se ni ženskom ni muškom rodu, te se rodno izražava miješano ili neutralno.

Virdžina - žena "mijenja spol" i preuzima ulogu muškarca – oblači se kao muškarac, ošišana je kao muškarac, ima muški oblik krsnog imena, ponaša se poput muškarca, nosi oružje, po potrebi ide u rat, sudjeluje u muškim skupovima i ima gotovo sva javna prava muškarca u inače strogo patrijarhalnom društvu. Postoji niz naziva za ovu pojavu koja ocrtavaju ključno obilježje **zavjet** (turski töbe – tobelija) **na čistoću**, virginitet (virdžina). Još uvijek postoje virdžine u Albaniji, Crnoj Gori...

TRANSRODNI IDENTITETI

Drag (dressed as a girl) - odijevanje koje je društveno definirano kao odijevanje drugog spola ili roda. Također se odnosi na stilizirano "prenaglašeno" izvođenje drugog roda ili spola

Drag queen je muškarac koji se odijeva u žensku odjeću radi užitka ili performansa. Nisu nužno homoseksualno orijentirani.

Drag king je žena koja se odijeva u mušku odjeću u svrhu performansa, zabave ili osobnog ispunjenja predstavljajući vlastitu definiciju muškosti. Takvo izražavanje može biti personifikacija muškaraca, kulturološko izražavanje, proširivanje identiteta ili oblik parodije.

Butch je žena s naglašenim društveno normiranim oznakama muškog roda. (ne nužno homoseksualne orijentacije)

Femme je žena s naglašenim društveno normiranim oznakama ženskog roda.

INTERSEKSUALNOST

Interseksualnost je biološka **nedefiniranost** spola kao isključivo muškog ili ženskog. Istraživanja pokazuju da je interseksualnost prisutna ne samo kod ljudi, već i kod životinja U prosjeku jedna od 2000 beba rodi se sa interseksualnom karakteristikom.

Interseksualne karakteristike

Odnose se na spolno razlikovanje (unutar i između kromosoma, hormona i spolnih organa...) koje odstupaju od uvriježenog društvenog spalnog razlikovanja koje dijeli osobe na samo dvije kategorije: muškog i ženskog spola.

Interseksualna osoba - osoba koja se rađa s nedefiniranim (izričito ženskim ili muškim setom) spolnih organima. U prošlosti se interseksualna osoba nazivala hermafroditom, a pojava hermafroditizam. Danas, interseksualnost je jedan od seksualnih, spolnih, ali i političkih identiteta. U kreranju ili prihvatanju seksualnih identiteta osoba se poziva na pravo na samodefiniranje - pravo osobe da sama definira svoj identitet (svoje identitete) i sebe kao osobu, te pravo na samoidentifikaciju - pravo osobe da sama identificira svoj identitet (svoje identitete), te da se ne identificira.

Primjeri:

- osoba može biti rođena i izgledati kao žensko (proglašeni spol), ali unutarnji spolni organi su uglavnom muški.
- osoba je rođena s spolnim organima koji su između uobičajene tipologije muško-žensko, kao što je djevojčica sa znatno povećanim klitorisom, bez vaginalnog otvora, ili dječak sa značajno manjim penisom (**npr - Klinefelterov sindrom (XXY) i Turnerov sindrom (XO)**).

“Normalizacija” spolnih organa uglavnom nije medicinski neophodna, već se više tiče uklanjanja društvene stigme i nekomotnosti, koristeći heteroseksualni obrazac seksualnosti i društveno prihvaćenih normi samo dva spola.

Interseksualni pokret zalaže se da se roditeljima interseksualne djece dozvoli da sami utječu na odluku oko kirurške “normalizacije”, odnosno i da roditelji sami nikada ne stavljaju društvene norme ispred onoga što je najbolje za dijete i njegovu tjelesnu, zdravstvenu i psihološku dobrobit.

SPOLNO I REPRODUKTIVNO ZDRAVLJE

Pravo na reproduktivno zdravlje dio je općih ljudskih prava i donosi velike prednosti pojedincima, obiteljima i zajednici u cjelini. Stoga svako suvremeno društvo organizira reproduktivnu zdravstvenu zaštitu kojom se provodi prevencija, dijagnostika, liječenje, zdravstveni odgoj i savjetovanje.

Reproduktivno zdravlje pretpostavka je ljudske spolnosti, bez obzira vodi li reprodukciji ili ne.

Obrazovanjem do zdravlja i sigurnosti

Trećina srednjoškolaca održava spolne odnose, ali samo pola ih koristi kondom, i to ne redovito.

O spolnim bolestima, koje su sve raširenije, tinejdžeri znaju vrlo malo, a broj neželjenih trudnoća adolescentica već godinama se ne smanjuje.

Prema podacima Službe za reproduktivno zdravlje Klinike za dječje bolesti Zagreb, intimne odnose održava otprilike trećina mladih između 15 i 19 godina - 26 posto djevojaka i 42 posto mladića.

Porazno je ipak što se broj trudnica-adolescentica ne smanjuje - od ukupnog broja trudnoća godinama već vrijedi da je 5 posto tinejdžerskih, kao i broj pobačaja, iako se pretpostavlja da su znanja o spolnosti i kontracepciji sve dostupnija. Neželjene tinejdžerske trudnoće suzbijaju se vrlo jednostavno - obrazovanjem, dokazano istraživanjima u zemljama koje se sustavno bore s tim problemom.

Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije ponovno širenje SPI najviše ugrožava mlade u dobi od 20 do 24 godine, koji nemaju stalne spolne partnere.

Godišnje se u svijetu 333 milijuna ljudi zarazi nekom SPI, ne računajući AIDS.

Dokazano je također da mladići i djevojke koji više znaju o spolnom ponašanju i intimnom životu, imaju manji broj seksualnih partnera.

APSTINENCIJA

Što je apstinencija?

Apstinencija ima različito značenje različitim ljudima. Za neke, apstinencija je izbjegavanje vaginalnog, analnog ili oralnog seksa, za druge pak to znači izbjegavanje bilo kakve vrste seksualnog ili intimnog kontakta, uključujući i grljenje i ljubljenje.

Ovdje to podrazumijevamo kao suzdržavanje od spolnih odnosa.

Koje su prednosti apstinencije?

- besplatna je i dostupna svima
- nema nikakve kontraindikacije
- u potpunosti je sigurna metoda istovremeno prevencije neželjene trudnoće, kao i spolno prenosivih bolesti. To je jedina 100% efektivna metoda prevencije SPI-a i trudnoće.
- možete je početi prakticirati u bilo koje doba života
- apstinencija može ohrabriti ljude da grade svoje veze na drugi način
- može biti način ponašanja zbog kojeg se osjećate dobro

Koje su nedostaci apstinencije?

- Apstinencija može biti dobro rješenje za tebe ako ne želiš seksualnu aktivnost bilo koje vrste. Stoga, ako računaš na apstinenciju, a predomisliš se u žaru strasti, vjerojatno nećete imati sa sobom u tom trenutku nikakvu kontracepciju. Neki ljudi vole biti spremni i imaju dostupne kondome i/ili spermicid za slučaj da promijene mišljenje. Drugi pak smatraju kako bi ih njima dostupna kontracepcija samo izazivala na seksualnu aktivnost.
- Neke ljude frustrira suzdržavanje od seksa.

Kako početi s apstinencijom?

Jednostavnom odlukom: od sad!

Ako si u vezi, razgovaraj s svojim partnerom/icom o svojoj odluci, te zašto ti je važna. Čak i ako si bio/bila već seksualno aktivan/na, to ne znači da ne možeš početi prakticirati apstinenciju u bilo kojem trenutku ti to poželiš.

Gdje možeš naučiti više?

Tvoja seksualna aktivnost i seksualno ponašanje je vrlo važna odluka. Stoga prije svega pažljivo promisli. Možda ćeš željeti o tome raspravljati s nekim drugim u koga imaš povjerenja ili s partnerom/icom. Provjeri u lokalnom obiteljskom centru, savjetovalištu, Crkvi ili lokalnoj organizaciji ima li nekog s kime bi mogao/želio porazgovarati.

SPOLNO PRENOSIVE INFEKCIJE

SPI uzrokuju uzročnici SPI koji su: bakterije, virusi ili paraziti koji se prenose s jedne na drugu osobu uglavnom razmjenom tjelesnih tekućina (sjemenom, vaginalnom tekućinom i krvlju).

Spolne se infekcije prenose sa zaražene na zdravu osobu spolnim odnosom (vaginalnim, oralnim ili analnim), kontaktom sa zaraženom krvlju i sekretima, zajedničkim korištenjem pribora za intimnu higijenu, igala i šprica u intravenskih ovisnika, sa zaražene trudnice na dijete tijekom trudnoće i poroda.

Neke od spolnih infekcija prenose se i poljupcem poput herpesa, humanog papiloma virusa (HPV), a ni pravilno korištenje kondoma tijekom vaginalnog ili analnog odnosa ne smanjuje opasnost od tih bolesti. I kod oralnog seksa također postoji mogućnost prijenosa spolnih infekcija.

U osobitom riziku od zaraze su osobe koje prerano uđu u spolni život, često mijenjaju partnere, ne koriste kondome redovito ili ih ne koriste uopće.

Mladi koji imaju i druge oblike rizičnog ponašanja (uzimaju droge i alkohol) skloniji su slučajnim seksualnim kontaktima s nepoznatima, a bez korištenja zaštite.

Ponekad ljudi misle da nemaju SPI jer se osjećaju zdravo. Međutim, mnoge žene koje imaju SPI nemaju nikakve simptome, a ponekad ih nemaju i muškarci. Simptomi se ne moraju pojaviti odmah, nego čak nakon nekoliko tjedna, mjeseci ili pak godina.

SPI se prenose s jedne na drugu/e osobe preko intimnim seksualnim kontaktima.

Važno je podsjetiti mlade kako seksualni kontakt ne uključuje samo spolni odnos, negi i oralno-genitalni kontakt, poljupci, analni seks te zajedničko korištenje seksualnih igračaka poput vibratora. SPI također

može proći preko majke na dijete, tijekom trudnoće, poroda ili dojenja. SPI može ući u tvoje tijelo na različite načine - preko vagine, penisa, anusa, usta, a u nekim slučajevima čak i očiju.

Neke SPI također se prenose preko kožnog kontakta. To uključuje diranje inficirane osobe po genitalijama ili ostalim dijelovima tijela, a da nakon toga dirate sebe, ili pak da se goli trljate o golo tijelo inficirane osobe. I muškarci i žene lako mogu dobiti ili prenositi SPI, ali žene su u većem riziku od inficiranja SPI. To je zbog toga jer je vagina veća površinom i osjetljivija je na infekcije od penisa.

Kako SPI utječu na:

OČI - bolno naticanje

USTA - ranice ili mjehurići u i oko ustiju

VAGINA, VANJSKE GENITALIJE, PENIS, TESTISI- bradavice, ranice, bolan seks, krvarenja, osip, svrab, osip, bolno mokrenje, neugodan i smrdljiv iscjedak, naticanje

ANUS - svrab, osip, ranice, iscjedak

Neki od socijalnih efekata SPI mogu biti isto tako teški:

- strah
- diskriminacija
- trošenje novca na liječenje
- sram
- nisko samopoštovanje
- osjećaj krivnje

Bakterijske SPI

- Klamidija
- Gonoreja
- Sifilis
- Meki čankir - Kankroid

Virusne SPI

- Hepatitis B
- Humani papiloma virus (HPV)
- HIV
- Genitalni herpes (tip HSV 1 i tip HSV 2)

Paraziti

- Stidne uši
- Svrab
- Trihomonas

Gljivice

- Kandidijaza

KLAMIDIJA

Uzročnik: bakterija.

Bakterija *Chlamydia trachomatis*, prenosi se vaginalnim, oralnim ili analnim seksualnim kontaktom i najčešći je uzročnik bakterijskih spolno prenosivih infekcija.

Simptomi: većinom ih nema.

Klamidiju liječnici nazivaju "tihim neprijateljem". Dvije od tri zaražene žene, te dva od četiri muškarca nemaju nikakvih simptoma. Zato se bolest rijetko rano dijagnosticira i liječi.

U rjeđim slučajevima, u uznapredovaloj fazi klamidijska infekcija može uzrokovati nenormalan iscjedak iz vagine, te blago peckanje kod mokrenja. Kod muškaraca može uzrokovati upalu mokraćne cijevi, te infekciju sjemenovoda i sjemenika (testisa).

Ne dijagnosticira li se i ne liječi na vrijeme, kod trećine zaraženih dolazi do neplodnosti. Klamidija može izazvati i upalu rektuma, konjunktivitis, a može se nastaniti i u grlu kao posljedica oralnog seksa.

Liječenje: antibiotici. Dijagnosticira se laboratorijskim testom, a liječi antibioticima (azitromicin, doksiciklin, eritromicin, ofloksacin). Treba popiti cijelu dozu prepisanih antibiotika i moraju se liječiti oba partnera.

GONOREJA

Uzročnik: bakterija *Neisseria gonorrhoeae*

Često gonoreja nema simptoma, pa zaraženi ne primjećuju nikakve probleme. Ako postoje, najčešći su simptomi iscjedak iz rodnice i bolna upala sluznice porođajnog kanala.

Muškarci ponekad mogu primijetiti žuti, sluzavi iscjedak iz penisa, krv u urinu ili bockanje pri mokrenju. Ako se ne liječi, gonoreja može izazvati neplodnost, nešto rjeđe sepsu ili oštećenja drugih organa (srca i mozga). Zaražene žene mogu bolest prenijeti na fetus. Kod muškaraca

se neizliječena gonoreja može proširiti na prostatu, sjemenike i pasjemenike, te također utjecati na plodnost.

Liječenje: antibiotici. Mora se primijeniti nekoliko vrsta antibiotika. U posljednjih deset godina sve je više vrsta Neisserie otpornih na antibiotike, pa je liječenje teže.

SIFILIS

Uzročnik: bakterija.

Treponema pallidum prenosi se ejakulatom, vaginalnim izlučevinama, slinom i krvlju. Kod zaražene trudnice, bakterija će kroz posteljicu prodrijeti do ploda.

Simptomi: poslije deset dana do tri mjeseca, na mjestu zaraze pojavljuje se čir. Bezbolan je, ali bakterija je u tijelu i s vremenom oštećuje sve više organa. Prve dvije faze traju dvije godine i za to vrijeme zaražena osoba je prenositelj.

U kasnijim fazama sifilis nije zarazan, ali može uzrokovati bolesti srca, mentalne poremećaje, sljepilo, neurološke probleme i smrt. Broj oboljelih od sifilisa, koji je padao od Drugog svjetskog rata, danas opet raste.

Liječenje: Najčešće se primjenjuje penicilin, a u slučaju alergije i drugi antibiotici. Nužno je redovito testiranje kako bi se provjerilo je li bolest potpuno uklonjena.

MEKI ČANKIR (KANKROID)

Uzročnik: uzročnik bolesti je gram negativna štapićasta bakterija Haemophilus ducrey. Bolest se uglavnom veže uz prostituciju u lučkim gradovima.

Simptomi: nakon inkubacije koja iznosi 2-4 dana, na mjestu ulaska uzročnika u sluznicu nastaje papula. Papula prelazi brzo u pustulu, a nakon nekoliko dana pustula otpada, čime postaje vidljiv defekt koji se širi u dubinu i širinu.

Promjena koja je nastala ima karakterističan izgled: ulkus čiji su rubovi podrovani, dok je dno ulkusa neravno, prekriveno gnojem. Oko promjene vidi se upaljeno, crveno područje.

Ulkusi mogu biti pojedinačni ili u skupinama. Kod muškaraca promjena se najčešće nalazi na glaviću penisa, ali se može naći i na mošnjama ili

čak na unutarnjoj strani bedara. Kod žena promjena se najčešće nalazi na stidnim usnama.

Limfni čvorovi su povećani, međusobno slijepljeni, bolni, srasli uz podlogu i kožu. Kad se čvorovi zagnoje, dolazi do pojave fluktuacije, perforacije i pražnjenja gnojnog sadržaja, nakon čega zaostaju ožiljci.

Liječenje: antibiotska terapija.

HEPATITIS B I C

Hepatitis B

Uzročnik: virus Hepatitis B virus iz porodice Hepadnaviridae virusa.

Virus hepatitisa B nalazi se u krvi i izlučevinama rana. U manjoj koncentraciji dokazan je u sjemenjnoj tekućini, vaginalnom sekretu, slini, znoju, majčinom mlijeku, suzama i mokraći.

Virus je izuzetno otporan na vanjske uvjete. Na sobnoj temperaturi, u sasušenoj krvi može preživjeti do tjedan dana. Najčešći put prijenosa je nakon uboda ili posjekotine na zaraženu iglu ili drugi oštar predmet te spolni put.

Transfuzije krvi i krvnih pripravaka nakon uvođenja učinkovitih testova detekcije danas predstavljaju izuzetno rijedak put prijenosa. Prijenos nesterilnim medicinskim instrumentima u razvijenim zemljama izuzetno je rijedak. Bliski obiteljski kontakt s oboljelim osobom moguć je put prijenosa.

Simptomi: većina zaraženih nema nikakvih simptoma što ne znači da bolest ne postoji.

Simptomi akutne infekcije obično se javljaju 1 do 3 mjeseca nakon zaraze i nespecifični su (povišena temperatura, zglobobolja, žutilo kože i sluznica, umor, gubitak apetita, bolovi ispod desnog rebrenog luka).

Jačina simptoma varira a uobičajeno se teži oblici bolesti javljaju u starijih pojedinaca. Vrlo rijetko tijekom bolesti je toliko agresivan da uzrokuje akutno zatajenje jetre.

Simptomi prestaju nakon eliminacije virusa što se kod većine zaraženih događa kroz tri mjeseca.

U oko 5% odraslih virus zaostaje u organizmu dok je postotak puno veći (90%) ukoliko je do zaraze došlo prilikom poroda od majke s hepatitisom B. Ukoliko infekcija virusom hepatitisom B traje dulje od 6 mjeseci govorimo o kroničnom hepatitisu B.

Simptomi su također nespecifični (umor i nelagoda pod desnim rebrenim lukom) te bolest često postoji godinama prije negoli se slučajno otkrije.

Liječenje: ne postoji specifična a time niti 100% učinkovita terapija. Kod 95% zaraženih imunološki sustav sam kontrolira infekciju i eliminira virus te zaostaju samo antitijela kao odraz preboljele infekcije. Liječenje prepoznate akutne infekcije podrazumijeva samo liječenje simptoma nespecifičnim lijekovima, a zbog adekvatne kontrole razvoja bolesti uobičajeno je u bolničkim uvjetima. Cilj liječenja kronične infekcije je samo kontrola razmnožavanja virusa čime se pokušava kontrolirati stupanj oštećenja. Svaki od lijekova ima brojne nuspojave te su tijekom liječenja potrebne redovite kontrole.

HEPATITIS C

Uzročnik: Hepatitis C virus (HCV) je RNA virus iz porodice flaviviridae.

Kad cirkulira krvlju, veže se za receptore u jetrenom tkivu.

Simptomi: bolest nastaje nakon akutnog kontakta s virusom, no bolest je u toj fazi kod većine bez simptoma te ostaje neprepoznata. Spontana eliminacija virusa a time i izlječenje događa se u samo 15% slučajeva. U slučaju aktivne zaraze dulje od 6 mjeseci razvija se kronična infekcija. Tek s vremenom, kod manje grupe bolesnika mogu se pojaviti nespecifični simptomi. Najučestalije spominjani je kroničan umor. Trajna prisutnost virusa uvjetuje kontinuiranu upalnu aktivnost u jetri no stupanj oštećenja izrazito je varijabilan.

Danas su prepoznati mnogi čimbenici koji utječu na brži razvoj bolesti: zaraza u starijoj životnoj dobi (iznad 40 godina), konzumacija alkohola, pridružena infekcija drugim virusom, debljina pa čak i pušenje. Progresija oštećenja moguća je u svih kronično zaraženih bolesnika no krajnji stadij, ciroza jetre javlja se u "samo" 20% oboljelih 20 godina nakon prvog kontakta s virusom.

Liječenje: cilj liječenja je eliminacija virusa čime se sprečava napredak bolesti. Antivirusni lijekovi koji se primjenjuju u liječenju jesu interferon-alfa i ribavirin.

Kod zaraze genotipom 2 i 3 liječenje traje 24 tjedna, a izlječenje se postiže u više od 80% bolesnika. U slučaju zaraze genotipom 1 i 4 liječenje traje 48 tjedna, a izlječenje se postiže u 45% liječenih. Konačnost izlječenja procjenjuje se tek 6 mjeseci nakon u potpunosti

provedenog liječenja, jer je mogućnost ponovne pojave bolesti u navedenom periodu i do 30%.

HPV

Uzročnik: virus HPV.

Više je od 70 tipova humanog papilloma virusa (HPV). Neki izazivaju bezopasne bradavice, ali neki se prenose spolnim kontaktom i izrazito su zarazni. Dokazano je da su neki tipovi povezani s rakom vrata maternice, osobito tipovi 16 i 18, a mogu izazvati i probleme u trudnoći.

Simptomi: genitalne bradavice (HPV niskog rizika), kod HPV-a visokog rizika nema promjena vidljivih golim okom...

HPV uzrokuje genitalne bradavice, kondilome, u unutrašnjosti ili na vanjskom dijelu vagine, glaviću penisa, te oko anusa. Rjeđe, mogu nastati i u ustima i grlu nakon oralnog seksa. Često spontano nestanu, no mogu se i razviti u mesnate izrasline.

Liječenje: jačanje imuniteta. Bradavice se mogu ukloniti kirurški, laserom ili kauterizacijom, ali protiv virusa nema lijeka. Za jačanje lokalnog imuniteta i zaustavljanje djelovanja virusa, koriste se vaginalete interferona, koji ne liječe infekciju, već potiče tijelo da se bori protiv nje.

AIDS

Uzročnik: virus HIV – oštećuje i uništava stanice imunološkog sustava i tako onemogućuje organizmu da se bori protiv bakterijskih, virusnih i gljivičnih infekcija te ga na taj način čini podložnijim oportunističkim infekcijama (onima kojima bi se imunokompetentan organizam normalno mogao oduprijeti). AIDS uzrokuje virus koji uništava tjelesni imunitet. Bolest se može razviti godinama nakon zaraze (čak i do 10 godina). Oboljele u smrtnu opasnost dovode i inače izlječive bolesti, a osjetljiviji su i na neke oblike raka.

Liječenje: nema lijeka. AIDS je danas, usprkos svim naporima medicinske znanosti, neizlječiva bolest. Postoji skup lijekova, tzv. Kokteli koje koriste HIV pozitivne osobe, a oni pomažu da osoba duže i kvalitetnije živi. Lijekovi samo pomažu u kontroli simptoma, ali ne ubijaju virus i ne uklanjaju ga iz tijela.

HIV se prenosi: nezaštićenim seksualnim kontaktom (oralni, analni, vaginalni), korištenjem zajedničkog pribora intravenozno unošenje

droga, korištenjem zajedničkog pribora za tetoviranje, piercing, brijanje, primanjem inficirane krvi pri transfuziji krvi, pri porodu ili dojenju sa majke na dijete ako je majka HIV+, slučajnim kontaktom s otvorenim ranicama HIV pozitivnih osoba (npr. U slučaju zdravstvenog osoblja)

HIV se ne prenosi: poljupcem, kupanjem u istom bazenu, rukovanjem, uporabom javnih zahoda, grljenjem, šmrcaњem, kuhanjem, kašljanjem, korištenjem istog pribora za jelo, preko domaćih životinja, ubodom komaraca kao ni njegoм HIV pozitivne osobe.

Svakiх 8 sekundi jedna se osoba u svijetu zarazi HIV-om, svakiх 12 sekundi jedna osoba umire zbog posljedica AIDS-a.

Sumnjate li na zarazu HIV-om, možete se javiti u Referalni centar za AIDS pri Klinici za infektivne bolesti dr. Frana Mihaljevića, Mirogojska 8, Zagreb, dok na telefonskom broju 01/46-78-243 možete svakog radnog dana od 12 do 15 sati dobiti sve informacije o toj bolesti.

GENITALNI HERPES

Uzročnik: virus HSV. Dva su tipa herpes simplex virusa (HSV) i oba mogu uzrokovati neizlječivi genitalni herpes.

HSV tip 1 najčešće uzrokuje "groznicu" na usni, ali može uzrokovati i genitalni herpes. Osobe koje imaju HSV na području usta, oralnim seksom mogu prenijeti virus na područje genitalija partnera.

HSV tip 2 češće uzrokuje genitalni herpes, ali može izbiti i na usnama.

Simptomi: prištići i ranice.

Bolest stvara bolne prištiće i otvorene ranice u području genitalija, te oko čmara i na bedrima, ponekad i na drugim dijelovima tijela, gdje je oštećena koža došla u dodir s virusom. Zaražena osoba može primijetiti povišenu temperaturu, bolove u mišićima, neugodu pri mokrenju, a u području prepona mogu oteći žlijezde. Prištići nestanu za dva do tri tjedna, ali virus ostaje u tijelu i promjene se, rjeđe ili češće, ponavljaju cijeli život. Zaraženi je stalni nositelj virusa i izvor zaraze za sve buduće partnere.

Liječenje: protuvirusni lijekovi.

Danas poznati protuvirusni lijekovi samo pomažu u kontroli simptoma, ali ne ubijaju virus i ne uklanjaju ga iz tijela. Zaražene žene mogu prenijeti genitalni herpes nerođenom djetetu, a to povećava rizik od preranog poroda ili neuroloških oštećenja čeda. Dijete rođeno s herpesom može patiti od encefalitisa, ozbiljnih osipa i problema s očima djeteta.

STIDNE UŠI

Uzročnik: Paraziti ili insekti koje žive u stidnim dlakama u području genitalija. Stidne uši su maleni svijetlo smeđi plosnati insekti koji se prihvate za korijen dlake i piju krv da bi se prehranile te pričvršćuju svoja jajašca (gnjide) za stidne dlake.

Simptomi: Na mjestima gdje se uš napila krvi mogu ostati malene crvene ili plavkaste rane koje svrbe. Stidne uši se gotovo uvijek šire bliskim fizičkim kontaktom, zadržavaju se pretežno na područjima obraslim stidnim dlakama i ne napuštaju tijelo dobrovoljno.

Jak svrbež je obično prvi znak, a grebanjem ranica dolazi do dodatne zaraze i crvenila. Pomnim promatranjem genitalija mogu se golim okom vidjeti stidne uši jer su veličine od 1 do 2 milimetra. Ponekad se mogu naći i na prsima, pod pazuhom, a vrlo rijetko i u obrvama te na trepavicama ili u bradi.

Uobičajeni način prenošenja je tokom spolnog odnosa, bliskog tjelesnog kontakta ili upotrebom neoprane posteljine ili odjeće koje je koristila zaražena osoba, budući da uši odvojene od tijela mogu preživjeti i do nekoliko sati. Simptomi se mogu pojaviti unutar različitih vremenskih razdoblja, ponekad tek nakon nekoliko tjedana.

Liječenje: Stidne uši liječe se specijalnim šamponom protiv uši.

SVRAB

Uzročnik: Svrab je zaraza kože uzrokovana grinjom poznatom pod nazivom svrabac (*Sarcoptes scabiei*). Ženka se ukopava pod površinu kože i liježe jajašca. Vrlo maleni, jedva vidljivi valoviti tragovi označavaju mjesta prolaska insekta i polaganja jajašaca.

Svrab se širi izravnim produženim dodiranjem kožom uz kožu sa već zaraženom osobom (nećeš se zaraziti kratkim rukovanjem), spolnim odnosom ili korištenjem odjeće, posteljine i ručnika zaražene osobe. Svrab se može prenijeti ili grinjom ili jajašcem. Treba brzo reagirati kako bi se zaražena osoba što prije oslobodila nametnika.

Simptomi: ako osoba nikad prije nije bila zaražena svrabom, simptomi se mogu pojaviti tek nakon 4-6 tjedana. Osoba koja je i prije bila zaražena razviti će simptome unutar nekoliko dana.

Simptomi su obično jak svrbež, pogotovo noću, i pojavljivanje crvenog osipa na mjestima koja se grebu. Najčešća mjesta na kojima nalazimo

svrab su prsti, koža između prstiju, stražnja strana ruku, pete, laktovi, pazušne jame, bradavice na dojčkama, prepone, područje oko struka, spolni organi i regija oko anusa. Ako se bolest ne liječi, ženke će nastaviti s lijećanjem jajašaca još oko 5 tjedana. Nove grinje se izlegu za 3 tjedna i tako započinje novi ciklus. Same grinje su premalene da bi ih se vidjelo golim okom.

Liječenje: postoji nekoliko losiona za lijećenje svraba. Uvijek se pažljivo drži uputa koje si dobio/la od svoga liječnika. Svu odjeću, posteljinu i ručnike operi u vrućoj vodi i osuši na vrućem zraku. Ako je potrebno, nakon 7-10 dana ponovi postupak. Većina slučajeva svraba može se izliječiti bez dugoročnih posljedica.

TRIHOMONAS

Uzročnik: bičlaš, jednostanična praživotinja *Trichomonas vaginalis* najčešći je uzročnik upala urogenitalnog trakta.

Simptomi: iscjedak i svrbež

Infekcija trihomonasom kod muškarca uglavnom prolazi bez simptoma. Kod žena se simptomi pojavljuju četiri do 20 dana nakon izlaganja uzročniku - žuto-zeleni vaginalni iscjedak, neugoda pri spolnom odnosu, neugodan miris (na trulu ribu), bolno mokrenje, iritacija i svrab u genitalnom području te, rjeđe, bol u donjem dijelu trbuha. Kod muškaraca, ako se pojave simptomi, najčešće je to bjelkasti iscjedak i problemi pri mokrenju. Bolest je povezana s povećanim rizikom od zaraze HIV-om, te rizikom od preranog porođaja ili rođenja djeteta niske porođajne težine.

Liječenje: antibioticima. Moraju se liječiti oba partnera, posebice zato što muškarci rijetko imaju simptome trihomonijaze, a metronidazol je lijek koji se najčešće koristi.

KANDIDIJAZA

Uzročnik: gljivica. Oko 75 posto žena barem jednom u životu ima probleme zbog gljivice *Candida albicans*, uzročnika kandidijaze. Gljivice su uvijek prisutne u rodnici (vagini), ali problem nastaje kad ih je previše, a jedan od uzroka može biti i spolni odnos.

Simptomi: samo kod žena. Svrbež, pečenje i iritacija rodnice, te bolno i isprekidano mokrenje, a ponekad i gust, sirast iscjedak pojavljuju

se samo kod žena. Muškarci rijetko imaju simptome, najčešće samo peckanje u penisu.

Liječenje: protugljivični preparati. Kreme i vaginalete protiv gljivica mogu se nabaviti u ljekarnama i bez recepta. Nužno je ipak posavjetovati se s liječnikom.

METODE KONTRACENCIJE

Kontracepcijske metode (nekad zvane i kontrola rađanja) su metode koje se koriste kako bi se spriječila trudnoća. Postoji mnogo tradicionalnih i modernih metoda. Tradicionalne metode poput povlačenje penisa prije ejakulacije se koriste, međutim nisu pouzdane, posebice za mlade. Moderne metode, poput pilule ili kondoma puno su pouzdanije, međutim mladi često nemaju dovoljno informacija o njima.

Činjenica koja će vam pomoći u sužavanju izbora kod odluke je ta da su određene metode manje pogodne za mlade negoli za odrasle.

Bez obzira koju metodu odaberete - samo apstinencija od spolnih odnosa, muški kondom i ženski kondom (femidom) može vas zaštititi istovremeno i od trudnoće i od spolno prenosivih bolesti (SPB).

Stoga je vrlo važno da su mladi koji su spolno aktivni upoznati s dvostrukom učinkovitosti kondoma.

No, zapamtite, štite vas efektivno protiv SPB i trudnoće samo ako se koriste SVAKI put pri spolnom odnosu.

Muški kondom

Kondom je mekana cijev napravljena od lateksa koja se stavlja na penisu u erekciji prije spolnog odnosa. Za sada je jedino kontracepcijsko sredstvo za muškarce. Kada muškarac koristi kondom i ejakulira, sjeme je zatvoreno u vrhu kondoma. Stoga sjeme ne ulazi u ženu, a vaginalne tekućine ne dotiču penis. Osim od trudnoće, štiti i od spolno prenosivih infekcija. Jeftini su i ne ugrožavaju zdravlje. Korištenje kondoma uopće nije komplicirano.

Kako pravilno koristiti kondom?

- Provjerite rok trajanja otisnutog na pakiranju
- Pažljivo otvorite pakiranje da ne potrgate kondom. Nemojte odmotavati kondom prije nego što ga stavite

- Pritisnite vrh kondoma, tako da ostavite centimetar praznog prostora na vrhu za sjemenu tekućinu
- Dok još držite vrh kondoma, odmotajte ga tako da pokrijete cijelu površinu penisa u erekciji
- Nakon ejakulacije, izvadite penis van prije nego što izgubite erekciju, držite krajeve kondoma kako biste spriječili prolijevanje
- Odložite upotrijebljeni kondom na sigurno mjesto

Ženski kondom - femidom

Ženski kondom, koji se još naziva femidom, je tanki, mekani, vrećasti poliuretanski plastični uložak koji se stavlja tako da oblaže vaginu. Ima dva savitljiva prstena: unutarnji prsten sa zatvorenim krajem koji se koristi za umetanje sredstva u vaginu i da ga drži na mjestu te vanjski prsten koji ostaje izvan vagine i prekriva vanjske spolne organe. Ovo kontracepcijsko sredstvo je izrađeno od poliuretana pa se može koristiti s bilo kojim tipom lubrikanta (sredstva za podmazivanje, odnosno vlaženje) bez da se ugrozi kontracepcijska sigurnost.

Prednosti ženskog kondoma

- žena kontrolira kontracepcijsko sredstvo
- udobniji je za muškarce nego obični kondom te manje smanjuje užitak nego muški kondom
- pruža veću zaštitu jer zaštićuje i unutarnje i vanjske spolne organe, prekriva usmine, te time štiti od HPV-a i virusnih bradavica koje se mogu prenijeti kontaktom kože na kožu i dodirivanjem
- prikladniji je jer se može umetnuti prije početka spolnog odnosa
- čvršći je - poliuretan je 40% čvršći nego latex.

Neki ljudi opiru se korištenju kondoma u uvjerenju da kondomi smanjuju užitak. Drugi pak misle da kondomi lako pucaju. Treći pak sumnjaju u efektivnost kondoma. Dobra vijest je da se većina lako privikne na korištenje kondoma i ne osjeća nikakvu razliku u užitku. Ako su kondomi bili pravilno uskladišteni prije isteka datuma trajanja, malo je vjerojatno da će puknuti sami od sebe.

Kondomi su do 95% efektivni protiv trudnoće u “stvarnim situacijama”. Taj postotak može se bitno povećati ako ga koristite pravilno i redovno pri svakom spolnom odnosu.

Toplina uništava kondome, stoga ih nemojte držati u blizini radijatora, u stražnjim džepovima, novčanicima ili na suncu. Držite ih podalje od direktne topline.

Rok trajanja nalazi se na paketiću, provjerite ga i nemojte ih koristiti ukoliko je rok trajanja prošao.

Nikad nemojte koristiti dva kondoma odjednom. To neće pružiti više zaštite, ali može rezultirati trenjem između kondoma i povećati mogućnost da puknu.

Uvijek koristite lubrikante na bazi vode poput spermicidnih sredstava ukoliko su vam potrebni. NIKAD nemojte koristiti ulja poput kreme za ruke, losione za tijelo, vazelin, maslac, ruž za usne i slično! Ako vam kondomi ružno mirišu, koristite one s voćnim okusima, jer i mirišu po voću.

Mnogi mladi ljudi trebaju pomoć oko pregovora o korištenju kondoma.

- kažite NE seksu bez kondoma jasno i direktno
- jasno kažite svoj stav, a to je da su vaš život i zdravlje važniji od bilo koje seksualne veze
- pobrinite se da vaš partner/ica ima kondome i da ih je voljan/na koristiti prije negoli bilo kakva seksualna aktivnost počne
- i stavljanje kondoma može biti dio seksualne igre
- objasnite mu/joj kako kondom može učiniti seks još uzbudljivijim - oba partnera će se osjećati sigurnije i opuštenije, a istovremeno, korištenje kondoma produžiti će spolni odnos i produžiti vrijeme do ejakulacije
- korištenje kondoma raznih mirisa, okusa i boja, kao i raznih vrsta (rebrasti, extra tanki i sl.) može biti dio seksualne igre
- objasnite partneru/ici kako ste, uz brigu za svoje vlastito zdravlje, zabrinuti i za njegovu/njenu sigurnost i zdravlje, a samim time i život
- UVIJEK imajte kondome uz sebe ili se pobrinite da vam budu dostupni, to je briga i žena i muškaraca

DIJAFRAGMA

To je vaginalna barijerno sredstvo, odnosno tanka gumena kapica s pojačanim elastičnim rubom. Stavlja se u rodnicu zajedno sa spermicidnim sredstvom prije spolnog odnosa i pokriva vrat maternice. Djeluje tako da sprečava ulaz spermija u maternicu, a spermicidno sredstvo inaktivira spermije. Dijafragma štiti grlić maternice od spermija, sprečavajući njihov ulazak u ostatak reproduktivnog sustava. Djelomično štiti od nekih spolno prenosivih infekcija.

Prednosti:

- oko 80% efektivno protiv trudnoće (ako se koristi s spermicidom)
- može se koristiti samo kada se treba, tj. za vrijeme seksualnog odnosa

Nedostaci:

- mora se stavljati u vaginu svaki put prije seksa i ne smije biti unutra više od 6 sati
- ne štiti potpuno od SPI
- manje efektivna nego ostale metode

1. Prekinuti snošaj je metoda kada muškarac povuče penis iz vagine prije ejakulacije kako bi spriječio ulazak sperme u vaginu. To je jako rizična metoda zato što mladići često ne mogu znati kada će se trenutak ejakulacije točno desiti. Također, postoji mogućnost da pre-ejakulacijska tekućina sadrži nešto spermija koji mogu uzrokovati trudnoću. Ne štiti od SPI.

2. Sterilizacija je kirurški zahvat kojem je cilj trajno blokirati jajovode, onemogućavati da sperma sretne jajašce. Vazektomija je kirurški zahvat kod muškaraca koji trajno blokira kanale koji prenose spermu. Budući da se ljudi mogu predomisli oko zasnivanja obitelji, mladi se u pravilu odgovaraju od sterilizacije jer još nisu imali djece ili će možda htjeti imati još jedno dijete u budućnosti. Ne štiti od SPI.

3. Spirala je kontracepcijska metoda; mala plastična ili metalna naprava ugrađuje se u maternicu. Sprečava prolazak sperme i uzrokuju

sporije pokretanje jajašaca duž jajovoda, te ih sprečava da se smjeste u maternici. Pogodna je za žene koje su već rađale. Žene koje imaju neku spolno prenosivu bolest u vrijeme umetanja spirale mogu dobiti upalu zdjelice, što može dovesti do neplodnosti. Ne štiti od SPI. Menstruacije mogu postati bolnije i obilnije.

4. Spermicidna sredstva su supstance koja ubijaju spermije, te se većinom koristi s kondomima i dijafragmom kako bi povećala lubrikaciju ili efektivnost. Međutim, sam spermicid nije efektivna kontracepcijska metoda.

5. Računanje plodnih dana je metoda u kojoj žene računaju kalendar svojih menstrualnih ciklusa te uočavaju određene fizičke znakove koji im pomažu da predvide dane koji su im plodni. Ova metoda može biti efektivna za žene koje već imaju pravilne menstrualne cikluse. Mnoge mlade žene imaju neregularne menstrualne cikluse, zbog čega je nemoguće pouzdati se u ovu metodu. Također, potrebno je imati motivacije i biti dosljedna u praćenju iz mjeseca u mjesec, jer ponekad je potrebno i do godine dane prije negoli žena sa sigurnošću može koristiti ovu metodu.

6. Pilula za dan poslije. Hitna kontracepcija podrazumijeva primjenu lijekova za sprječavanje neželjene trudnoće nakon nezaštićenog spolnog odnosa koji je mogao rezultirati trudnoćom ili kod "zatajenja" drugih metoda kontracepcije (npr. pucanje kondoma). Koristi se unutar 72 sata od nezaštićenog spolnog odnosa. Ukoliko ste imali nezaštićeni spolni odnos i sumnjate da bi moglo doći do oplodnje, u hitnim situacijama (i samo njima!) možete koristiti ovu metodu. No, to nije regularna kontraceptivna metoda. Tu pilulu možete dobiti kod svog liječnika, i ne može se kupiti bez recepta u ljekarnama, te se ne preporučuje često korištenje (maksimalno 1-2 puta na godinu samo u HITNIM slučajevima.)

7. Implantati. Kontracepcijski implantat je mala, fleksibilna cjevčica (veliĉine manje Źiĉane ukosnice) koja se mora umetnuti u koŹu na predjelu nadlaktice. Ona polako oslobaĹa hormon progestagen i uĉinkovita je zaštitu od neŹeljene trudnoće kroz tri godine. Implantat uvijek mora umetnuti lijeĉnik ili medicinska sestra i to pod lokalnom anestezijom. Ovisno o vrsti, implantati mogu pruŹiti zaštitu od 3 do 5 godina.

7. RJEČNIK



Amfetamin

Vrsta droge, većinom sintetička, s blizu povezanim kemijskim strukturama koje imaju stimulirajući učinak na središnji živčani sustav (SŽS).

Analni seks

Seksualna aktivnost koju karakterizira analna stimulacija ili penetracija penisom, prstima, predmetima, usnama, ustima ili jezikom.

Anemija

Stanje uzrokovano niskom razinom crvenih krvnih stanica u krvi. Uzrokuje simptome kao što su bljedilo lica ili usnica, brzo kucanje srca, hladne ekstremitete i iscrpljenost.

Antiretroviralni lijekovi

Ovi lijekovi mogu smanjiti množenje HIV virusa bez da ga eliminiraju. Obično ljudi uzimaju tri vrste antiretroviralnih lijekova koji se često nazivaju "trostrukom terapijom" ili "koktelima".

Antitijela

Sustav obrane tijela (imuni sustav) razvija borce protiv bacila koji se zovu antitijela, kako bi se organizam obranio od različitih virusa i bacila koji navale na njega.

Apstinencija

Suzdržavanje od spolnih odnosa. Neke osobe suzdržavaju se i od oralnog i analnog seksa, te svih oblika seksualnih kontakata.

Barijerna kontracepcija

Metoda kontracepcije u kojoj se koristi fizička barijera kao što su kondomi ili dijafragma, kako bi se spriječilo da sjemena tekućina dođe do jajašca.

Biseksualnost

Seksualna privlačnost prema osobama oba spola - muškarcima i ženama.

Carski rez

Carski rez je način poroda novorođenčeta putem kirurškog zarezivanja u području abdomena i prednje strane maternice.

Dentalna maramica

Četverokutni komad lateksa koji se koristi za pokrivanje ženskog spolnog organa kod oralnog seksa kako bi se spriječio doticaj sa tjelesnim tekućinama

i prijenos SPI-a. Može se napraviti tako da razrežete muški kondom i napravite "maramicu" od njega.

Dijafragma

Mala, zaštitna gumica u obliku kupole koja prekriva grlić maternice i ostatak pubične kosti. Dijafragma sprječava trudnoću tako da ne dopušta ulazak sjemene tekućine u grlić maternice, maternicu i jajovode.

Droga

Kemijska supstanca koja utječe na središnji živčani sustav, uzrokuje promjene u ponašanju i moguću ovisnost.

Ecstasy

Ulično ime za psihoaktivnu supstancu MDMA i cijelu grupu povezanih supstanci, posebno ako je distribuirana u formi tablete.

Ejakulacija

Istjecanje sjemene tekućine iz penisa.

Embrio

Naziv za oplođeno jajašce od drugog do 8 tjedna razvitka.

Epididimis

Izdužena struktura koja je pričvršćena na svaki testis. To je mjesto gdje sperma sazrijeva prije ejakulacije.

Erekcija

Ukrućenje penisa.

Estrogen

Ženski spolni hormoni koje proizvode jajnici.

Fetus

Ljudski zametak nakon 8 tjedana razvitka.

Folikula

Okrugla struktura u jajnicima, napravljena od nezrelog jajašca i okolnog sloja stanice.

Genitalne bradavice

Bradavice uzrokovane HPV infekcijom (humani papiloma virus).

Genitalni čirevi

Kraterske ranice na koži ili sluznici genitalnog područja. Obično ih uzrokuju SPI kao što su herpes, sifilis i kankroid.

Genitalni herpes

Neizlječiva spolno prenosiva infekcija koja pogađa muškarce i žene i može uzrokovati bolne genitalne čireve. Genitalnim putem prenose se dvije vrste herpesa: Herpes simplex virus 1 i herpes simplex virus 2.

Glavić

Vrh penisa.

Gonoreja

Izlječiva spolno prenosiva infekcija koja pogađa muškarce i žene i može dovesti do ozbiljnih komplikacija, uključujući neplodnost.

Grlić maternice

Donji dio maternice koji se pruža u vaginalni kanal i dopušta istjecanje menstrualne krvi iz maternice i prolaz sjemene tekućine u maternicu.

Halucinogeni

Kemijska tvar koja uzrokuje iluzije, halucinacije, obmane, paranoju i druge promjene raspoloženja i razmišljanja koja su zapažena u spontano pojavljujućim psihotičnim stanjima.

Hepatitis B

Virusna infekcija koja se može prenositi seksualnim putem, ali i izlaganjem inficiranoj krvi ili tjelesnim tekućinama. Može dovesti do ozbiljnih bolesti jetre i njenog zatajenja.

Hepatitis C

Virusna infekcija koja se može prenositi seksualnim putem, ali i izlaganjem inficiranoj krvi ili tjelesnim tekućinama. Može dovesti do ozbiljnih bolesti jetre i njenog zatajenja.

Heteroseksualna osoba

Osoba koju primarno seksualno privlače osobe suprotnog spola.

Himen

Tanak nabor ili fleksibilna membrana koja djelomično prekriva otvor vagine kod nekih žena.

Hitna kontracepcija

Metoda koja se koristi za sprečavanje trudnoće nakon nezaštićenog spolnog odnosa (kada kontracepcija zakaže ili kada se dogodi spolni odnos bez zaštite). Pilule za jutro poslije su najčešća metoda korištenja hitne kontracepcije. Sigurne su ako se slijede odgovarajuće upute.

HIV (Virus humane imunodeficijencije)

Vrsta spolno prenosivog retrovirusa koji se može prenositi i izlaganjem inficiranoj krvi ili tjelesnim tekućinama. Infekcija HIV-om uzrokuje sindrom stečene imunodeficijencije (SIDA).

Homoseksualna osoba

Osoba koju primarno seksualno privlače osobe istog spola.

Hormoni

Specijalne kemikalije koje izlučuju endokrine žlijezde koje su odgovorne za određene funkcije u tijelu.

HPV (humani papiloma virus)

Virusna spolno prenosiva infekcija. Neke vrste HPV-a uzrokuju genitalne bradavice. Druge vrste HPV-a mogu dovesti do raka grlića maternice.

Implatanti

Vrsta kontracepcije u kojoj se ženi male, mekane plastične cjevčice ugrađuju ispod površine kože. Polako ispuštaju hormone koji sprječavaju da žena ostane trudna.

Imunitet

Imuni sustav organizma, pruža zaštitu od bacila koji uzrokuju bolesti.

Incest

Seksualni kontakt između članova obitelji ili blisko povezanih pojedinaca koji ugrožava socio-kulturne ili vjerske norme ili zakone.

Intimnost

Intimnost je sposobnost postizanja emocionalne bliskosti sa drugom osobom i prihvaćanja bliskosti od druge osobe. Uključuje: dijeljenje, brigu, ljubav ili naklonost prema drugoj osobi, preuzimanje emocionalnog rizika, ranjivost.

Izlučivanje

Proces u kojem žlijezde ispuštaju tvari u krv.

Jajašce

Ženska spolna stanica.

Jajnici

Ženske reproduktivne žlijezde. U njima se razvijaju jajašca i proizvodi estrogen i progesteron.

Jajovodi

Cijevi koje transportiraju žensko jajašce iz jajnika u maternicu. Jajnici su mjesto gdje se događa oplodnja.

Klamidija

Izlječiva bakterijska spolno prenosiva infekcija koja pogađa muškarce i žene. Često nema nikakvih simptoma, posebno kod žena. Infekcija klamidijom može dovesti do ozbiljnih komplikacija, uključujući neplodnost.

Klitoris

Maleni organ na gornjem djelu usmina koji je osjetljiv na stimulaciju.

Kondom

Fleksibilan omotač (obično napravljen od tankog lateksa ili polyuretana) dizajniran za pokrivanje područja penisa (muški kondom) ili vagine/vulve (ženski kondom) tijekom spolnog odnosa kao mjera kontracepcije ili sredstvo za prevenciju SPI-a.

Kožica, prepucij

Mekana kožica koja prekriva glavić penisa.

Lubrikant

Gel ili tekućina koja pomaže da nešto postane glatko i klizeće.

Maternica

Udubljen, mišićni organ kod žena koji je mjesto menstruacije, implantacije i razvoja fetusa ako dođe do oplodnje.

Menopauza

Razdoblje kada menstruacija prestane u zreloj dobi žene.

Menstruacija

Mjesečno ispuštanje krvi i sloja maternice.

Menstrualni ciklus

Period od prvog dana menstruacije, preko brojnih promjena koje se događaju u jajnicima i maternici, do prvog dana slijedeće menstruacije.

MSM

Muškarci koji imaju spolne odnose s drugim muškarcima, ali koji sebe ne identificiraju kao homoseksualne.

Mokraćna cijev

Kanal koji provodi mokraću od mjehura do mokraćnog otvora. Kod muškaraca, mokraćna cijev je prolaz i za sjemenu tekućinu.

Mokri snovi

Izbacivanje sjemena iz mokraćne cijevi tijekom spavanja.

Monogamnost

Kada imamo samo jednog/u seksualnog/u partnera/icu.

Muški kondom

Vrsta kontracepcije obično napravljena od tankog lateksa, dizajniran da prekrije penis tijekom analnog, vaginalnog ili oralnog seksa kao sredstvo za kontracepciju i za zaštitu od HIV/AIDS-a.

Neplodnost

Nesposobnost pojedinca da postigne trudnoću nakon jedne godine nezaštićenih spolnih odnosa ili nesposobnost da se održi trudnoća do kraja.

Oplodnja

Spajanje jajašca (ženske spolne stanice) i spermija (muške spolne stanice).

Oportunističke infekcije

Termin koji opisuje infekcije koje se vjerojatno ne bi pojavile kada osoba ne bi bila inficirana HIV-om (ili bolovala od bilo kojeg drugog stanja koje može uzrokovati smanjenu otpornost prema bolestima).

Oralna kontracepcija (pilule)

Uzimaju se svaki dan, sadrže hormone koji sprječavaju ovulaciju.

Oralno-analni seks

Oralna stimulacija anusa ili rektuma.

Oralno-genitalni seks

Oralna stimulacija genitalija. Kunilingus je stimulacija vulve jezikom; felacio je stimulacija penisa ustima.

Orgazam

Intenzivan osjećaj i vrhunac seksualnog doživljaja. Kod muškaraca je popraćen kontrakcijama mišića, koje obično rezultiraju ejakulacijom i užitkom. Kod žena je popraćen nakupljanjem seksualnog užitka i rezultira nekontroliranim i ugodnim kontrakcijama mišića vagine i/ili maternice.

Ovulacija

Proces kada se zrelo jajašce ispušta iz jajnika i putuje prema jajovodima.

Penis

Muški reproduktivni i spolni organ koji se sastoji od spužvastog tkiva. Tijekom seksualnog uzbuđenja puni se krvlju, proces poznat kao erekcija. Kroz penis prolazi sjemena tekućina i mokraća.

Plodnost

Sposobnost razmnožavanja, "proizvodnje potomaka".

Pneumonija

Infekcija pluća. Mogu je uzrokovati različiti bacili kako što su bakterije, virusi gljivice i praživotinje. Može biti opasna po život ljudi koji su inficirani HIV-om. Oni koji nisu inficirani uglavnom se mogu boriti protiv bolesti.

Predigra

Sve seksualne aktivnosti koje ljudi rade kako bi jedni druge seksualno uzbudili prije ili umjesto spolnog odnosa.

Pred menstrualni sindrom (PMS)

Simptomi kao što su napetost, potištenost, naticanje i bol u grudima mogu se pojaviti nekoliko dana prije menstruacije i povući se kada menstruacija počne.

Prijenos Majka-na-dijete

Prijenos HIV-a od majke na dijete tijekom trudnoće, poroda ili dojenja.

Progesteron

Hormon koji je uključen u menstrualni ciklus i trudnoću.

Putenost

Svjesnost vlastitog tijela i osjećaja prema njemu i prema tijelima drugih ljudi, posebno prema tijelu seksualnog partnera. Omogućava nam da se osjećamo dobro s izgledom i funkcijom svojeg tijela. Omogućava nam da uživamo u užitku koje nam tijelo može pružiti.

Rak grlića maternice

Uzrokuje ga infekcija određenim vrstama HPV-a (humani papiloma virus). Ako se pretkancerogene promjene dijagnosticiraju dovoljno rano, moguće ga je spriječiti ili liječiti.

Reprodukcija, razmnožavanje

Sposobnost za razmnožavanje.

Rod

Društveno određene uloge i karakteristike muškaraca i žena koje su društveno određene.

Rodna jednakost

Jednak status, prava i odgovornosti za muškarce i žene.

Rodna osjetljivost

Postojanje svijesti o razlikama između potreba, uloga, odgovornosti i ograničenja kod muškaraca i žena.

Rodne predrasude

Donošenje odluka i poduzimanje radnji temeljenih na fiksnim idejama o rodu.

Rodne uloge

Društveno, kulturalno i tradicijski određene ideje o tome kako bi se muškarci i žene trebali ponašati. Rodne uloge razlikuju se od kulture do kulture i mijenjaju kako se i društvo mijenja. Zbog toga ih je moguće mijenjati.

Rodni identitet

Shvaćanje da li je netko muškarac ili žena. Većina djece odrede svoj rodni identitet do druge godine. Ponekad kod nekih osoba biološki spol i rodni identitet nisu jednaki – to se zove "transrodnost".

Samozadovoljavanje

Stimulacija vlastitih genitalija kako bi se postigao užitak.

Sedativi

Bilo koja tvar koja potiskuje, koči ili smanjuje neke aspekte aktivnosti središnjeg živčanog sustava.

Seksualno napastovanje

Bilo koja vrsta pridavanja neželjene seksualne pažnje, kao što su neželjeni/neugodni seksualni komentari, fizičke geste ili dodiri.

Seksualna orijentacija

Erotična ili romantična privlačnost za dijeljenjem seksualnog izražavanja sa pripadnicima suprotnog (heteroseksualnost), istog spola (homoseksualnost) ili oba spola (biseksualnost).

Seksualnost

Cjelina koja uključuje : rodni identitet, doživljavanje vlastitog tijela, seksualna orijentacija, seksualno ponašanje, veze, intimnost, seksualno zdravlje i reprodukcija. Seksualnost je dio svačijeg života. Počinje rođenjem i završava smrću.

SIDA (sindrom stečene imunodefijencije)

Napredan stadij infekcije HIV-om (humano imunodeficijntni virus) u kojem je imunitet oslabljen. Osoba postaje podložna različitim infekcijama (oportunističke infekcije) i drugim stanjima kao što je rak. Dijagnoza se postavlja na temelju kliničkih kriterija i /ili rezultata testiranja krvi.

Skrotum

Kožna vrećica iza penisa koja pridržava testise.

Sifilis

Izliječiva spolno prenosiva infekcija koja pogađa muškarce i žene. Na početku uzrokuje (ponekad višestruke) bolne ranice na području vagine, penisa, anusa, usmina. Te rane će same zacijeliti, ali neliječenjem sifilisa može doći do naprednog stanja koje može oštetiti srce i živčani sustav, te dovesti do smrti.

Silovanje

Seksualna penetracija (vaginalna, analna, oralna) ili drugi prisiljeni seksualni kontakt jedne osobe prema drugoj upotrebom fizičke sile, prijetnje ili prisile.

Sindrom

Kombinacija znakova i simptoma koji pokazuju na određenu bolest ili stanje.

Sjeme

Gusta tekućina koja sadrži mješavinu izlučevina iz žlijezda i stanica sperme. Ispušta se iz penisa tijekom ejakulacije.

Sluznica

Vrsta tkiva koja prekriva površine u utrobi, genitalnom traktu, očima itd.

Spermicidi

Podmazivačka tvar koja može uništiti spermije. Ponekad se koristi zajedno s kondomima i dijafragmom kako bi se povećalo podmazivanje ili efektivnost (za dijafragmu).

Spermiji

Muške spolne stanice.

Spol

Biološko razlikovanje između muškaraca i žena (spolni organi...).

Spolni identitet

Razumijevanje i shvaćanje vlastite seksualnosti, uključujući osjećaj da li smo muško ili žensko. Sastoji se od tri stvari koje zajedno utječu na to kako osoba vidi samu sebe. To su rodni identitet, rodne uloge i seksualna orijentacija.

Spolni odnos, snošaj

Jedno od najuobičajenijih ponašanja među ljudima. Spolni odnos je ponašanje koje može proizvesti seksualni užitak koji često akumulira orgazmom kod žena i muškaraca. Može rezultirati trudnoćom ili SPI-om. U programima za mlade, rasprava o spolnim odnosima često je ograničena na spominjanje muško-ženskih (vaginalnih) spolnih odnosa. Mladima su potrebne točne informacije o svim vrstama spolnih odnosa - vaginalnim, oralnim, analnim.

Spolno prenosive infekcije (SPI)

Infekcije koje se prenose od osobe do osobe spolnim putem, mada se neke vrste mogu prenijeti drugim načinima (preko igli za uštrcavanje droge ili neki drugim načinima izlaganja krvi). Nazivaju se i spolno prenosive bolesti (SPB)

Spolno zdravlje

Ponašanja i stavovi koji seksualne veze i odnose čine zdravima i ugodnima.

Središnji živčani sustav

Sustav koji obuhvaća mozak i leđnu moždinu, zajedno sa živčanim završecima, a odgovoran je za promjenu raspoloženja i ponašanja koje je obično pod kontrolom volje.

Stidne uši

Paraziti ili bube koje žive u stidnim dlakama u području genitalija.

Stigma

Stigma vezana uz AIDS (ili jednostavnije AIDS stigma). Odnosi se na predrasude i direktnu diskriminaciju osoba za koje se smatra da imaju HIV/AIDS, te pojedinaca, grupa ili zajednica koje se s njima povezuju.

Svrab

Zarazna kožna bolest uzrokovana sitnim parazitom.

Testisi

Reproduktivne žlijezde; proizvode spermije i hormon testosteron (postoje dva testisa).

Testosteron

Muški spolni hormon kojeg proizvode testisi.

Tolerancija

Smanjenje reagiranja na upotrebu droge koje se pojavljuje zbog kontinuirane upotrebe tj. potrebne su povećane količine doze kako bi se postigao učinak koji je prvotno bio postignut uzimanjem manje doze.

Transrodna osoba

Termin kojim označavamo pojavu kada rodni identitet i/ili rodna prezentacija osobe nije u skladu sa spolno uvjetovanim tradicionalnim rodnim ulogama. Koristi se kao sveobuhvatni termin za različite načine iskazivanja rodni identiteta koji su drukčiji od tradicionalno uvjetovanih uloga.

Transseksualna osoba

Osoba koja je promijenila svoje fizičke karakteristika kako bi potpuno bila slična spolu kojem osjeća da pripada (uzimanje hormona i podvrgavanje operaciji promjene spola - uklanjanja ili rekonstrukcija penisa i sl.)

Transvestit

Osoba koja se oblači i ponaša kao osoba suprotnog spola.

Trihomonas

Ovaj parazit uzrokuje neobičan i povećan vaginalni iscjedak (mjehurići, blijedo zelene ili sive boje) neugodnog mirisa.

Muškarci često imaju iscjedak iz mokraćne cijevi.

Upala zdjelice

Infekcija gornjeg genitalnog trakta. Može pogoditi maternicu, jajovode, jajnike ili druge povezane strukture. Neliječenje može dovesti do neplodnosti, izvanmaternične trudnoće, kroničnih bolova u zdjelici i drugih ozbiljnih komplikacija.

Uzajamna masturbacija

Kada partneri diraju svoje genitalije kada su zajedno ili kada u isto vrijeme jedan drugome diraju genitalije.

Vagina

Kanal koji formira prolaz od maternice do izlaza iz ženskog tijela.

Vaginalni iscjedak

Mala količina tekućine koja izlazi iz vagine.

Venerične bolesti

Termin koji je opisivao SPI (posebno sifilis) sve do 1970. g. Izveden je iz imena rimske božice ljubavi, Venere i latinske riječi za žudnju.

Vulva

Vanjski dio ženskih genitalija, uključujući usmine, klitoris i vaginalni otvor.

Window period

Period između vremena kada se osoba inficira HIV-om i kada se rutinskim testiranjem mogu otkriti antitijela kao odgovor na infekciju.

Ženski kondom

Raspoloživ prekrivač dizajniran da zaštiti ženu od trudnoće i SPI-a tako da prekriva grlić maternice i vaginu.



8. LITERATURA

Bolje spriječiti nego liječiti, *Prevenција nasilja u adolescentskim vezama*; CESI, 2004.

Games for Adolescent Reproductive Health; Path, 2002.

Gender or sex: Who cares? *Skills-Building Resource Pack on Gender and Reproductive Health for Adolescents and Youth Workers*; Maria de Bruyn, Nadine France, 2001.

Icebreakers; *Youth Peer Education Electronic Resource*

Kompas, priručnik o odgoju i obrazovanju mladih za ljudska prava; Europski dom Slavonski Brod, 2004.

Nenasilje, priručnik za treninge iz nenasilne razrade konflikata za rad s odraslima; Centar za nenasilnu akciju Sarajevo, 2000.

Osnajivanje mladih i prevencija sukoba (Youth empowerment and conflict prevention); Stanislava Vidović i Marija Radovanović

Peer to Peer: Creating Successful Peer Education Programs; PPF/WHR Tools 03, International Planned Parenthood Federation September 2004.

Radionice o obiteljskom nasilju i ženskim pravima; Udruga Zora, 2006.

Training of trainers manual; Youth Peer Education Toolkit

www.aids.hr

www.covermagazine.com

www.cybermed.hr

www.edusex.org

www.medicina.hr

www.pliva-zdravlje.ba

